

# Vorwort

Liebe Leserin,

**Hast du auch zu wenig Zeit für dich? Für deine Besinnung?**

Manchmal wird unsere ganze Energie von unseren Pflichten weggefressen. Und wenn die Pflichten dann getan sind, alles erledigt ist und wir endlich Zeit für uns haben, dann ist der Akku leer. Und wir landen halbtot auf dem Sofa.

**Kein Wunder, dass wir uns oft im Hamsterrad fühlen.  
Dass unsere eigene Entfaltung auf der Strecke bleibt.  
Und von stabilem Selbstwert, trotz all unserer Mühen kaum eine Rede sein kann.**

Ich möchte mit diesem Buch eine Art geistige Apotheke schaffen, nichts Langatmiges, pfiffige Anregungen, neue Blickwinkel, die du leicht lesen und bei denen du auch schmunzeln wirst. Impulse, um geistigen Stress abzubauen und frischen Wind in dein Leben zu bringen. Anregungen, immer öfter mal anders zu handeln. Doch dieses Buch ist noch mehr. Es ist auch ein tolles Arbeitsbuch. Es kann dein Leben maßgeblich verändern.

**Das Neue daran ist, das du passende Fragen direkt im Buch beantworten kannst. Und genau diese Fragen bringen dein Gehirn richtig in Schwung. Lässt du dich auf die Fragen und deine Antworten ein, dann bringt das dein Gehirn dazu, alles daran zu setzen, tiefes Selbstvertrauen und einen starken Selbstwert in dein Leben zu holen.**

Ich freue mich, wenn du dieses Buch benutzt, um deiner Lebensqualität einen energiegeladenen Schubs zu geben.

Herzlichst

*Ilona Steinert*

Mentorin



# 33 Anregungen

## für tiefes Selbstvertrauen & einen starken Selbstwert

1. Deine Zukunft braucht deine Erlaubnis
2. Die Pflicht ruft, darf man da schwerhörig sein?
3. Original oder Schatten. Was möchtest du sein?
4. Ich denke, also leide ich?
5. Mach Frieden mit dir selbst
6. Andere Zeiten & Co
7. Ob ich noch alle Tassen im Schrank habe?
8. Das ist echt fies!
9. So richtig den Wind von vorn ...
10. Die schönste Frau der Welt
11. Wenn wir X wollen, aber nicht Y dafür tun
12. Werde zur Bestimmerin
13. Es geht um Zeit, deine heilige Zeit!
14. Wie oft fragst du noch nach dem „Wie“?
15. Gefunden in der kleinen Buchhandlung am Meer
16. Ein lauwarmes Leben
17. Warum du öfters mal feststeckst
18. Aufgepasst, die gute Fee kommt!
19. Mord. Bringen alle Fehler dich gleich um?
20. Flieg so weit du willst
21. Durch die Wüste, öde, heiß und unendlich?
22. Traust du dich, dir selbst zu trauen?
23. Böses Karma liebt Gelassenheit
24. Jetzt aber Fersengeld geben ...
25. Gedankenexperiment ... Start
26. Für dich durchs Feuer gehen ...
27. Nein, nein und nochmals nein
28. Warst du schon an der Klagemauer?
29. Ich kann das nicht, wirklich nicht!
30. Das Leben ist immer für dich. Immer!
31. Ausmisten ist angesagt ...
32. Mäuseschritte oder Siebenmeilen Stiefel?
33. Das wahre Geschäft des tückischen Seitenwindes

# Deine Zukunft braucht deine Erlaubnis

1

Im Sessel, mir gegenüber, saß eine liebenswerte Frau. Angenehme Stimme, kluge Augen und viele Lachfältchen. Warum war sie bei mir? Weil sie für ihr Leben einfach keine andere Idee hatte, als genau so weiter zu machen, wie bisher.

Sie hat mich gefragt, was man tun könne, wenn man nicht wirklich konkret weiß, was man wirklich will. Wenn die inneren Bilder dazu fehlen ...

Diese Befürchtung, keine wirkliche Vision im Leben zu haben, ist nach meiner Erfahrung ziemlich weit verbreitet.

Die Erlaubnis sich aufzumachen, sich Träume nicht zu verbieten, über die Grenzen zu denken, fehlt einfach. Warum, fragst du?

Für manche erzeugt die Vorstellung von einem liebevolleren, lebendigerem Leben Druck. Und wenn wir unter Druck stehen, sind wir nicht mehr offen für das Mögliche.

## **Wir funktionieren auf Autopilot.**

Also so ziemlich das Letzte, was wir brauchen können, wenn wir uns Veränderung und Wachstum wünschen.

Ich glaube, dass es zuerst darum geht, Raum zu schaffen. Raum für neue Ideen, Raum für neues Denken. Und damit auch Raum für neues Tun. Diesen Raum finden wir oft im Alltag nicht. Wir müssen ihn bewusst schaffen.

Was auch hilft, ist uns aus unseren Routinen zu reißen. Bewusst etwas Neues zu tun und es anders zu tun. Und wenn es zuerst nur darum geht, einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen, oder die Abendroutine zu verändern.

## **Alles, was uns aus den gewohnten Mustern reißt.**

Denn Inspirationen lassen sich weder zwingen noch planen. Sie kommen zu den unmöglichsten Zeiten.

Aus Angst vor dem Unbekannten wollte meine Klientin ihr Leben, ihre Zukunft gerne kontrollieren. Kontrolle ist aber keine Gestaltung, keine Schöpfung. So musste das, was in ihr war, eher diffus bleiben.

Stell dir mal kurz vor, du bist ihr Lebenssinn. Mal ehrlich, würdest du dich zeigen, wenn du Gefahr laufen würdest, gleich gefesselt und geknebelt zu werden?

Was es braucht, wenn bei dir nicht alles gleich so klar ist ... das ist Vertrauen.

Vertrauen ...

- dass sich die Dinge zeigen werden, wenn der richtige Moment gekommen ist.
- dass du erkennen wirst, was es ist, wenn es soweit ist.
- dass du an dieses innere Wissen herankommst, wenn du dich dem Prozess hingibst.
- dass du bereit bist, Zwischenschritte zu tun. Auch wenn du spürst, das ist es noch nicht ganz.

Ursprünglich haben wir eine Vielzahl von Optionen in uns angelegt, die wir leben können. Stell es dir wie ein schönes Kaleidoskop vor. So viele Möglichkeiten, ein neues Bild zu erzeugen.

Der Anfang ist nicht schwer:

Dein erster Schritt: Nimm dir Raum.

Dein zweiter Schritt: Komm aus deiner Routine.

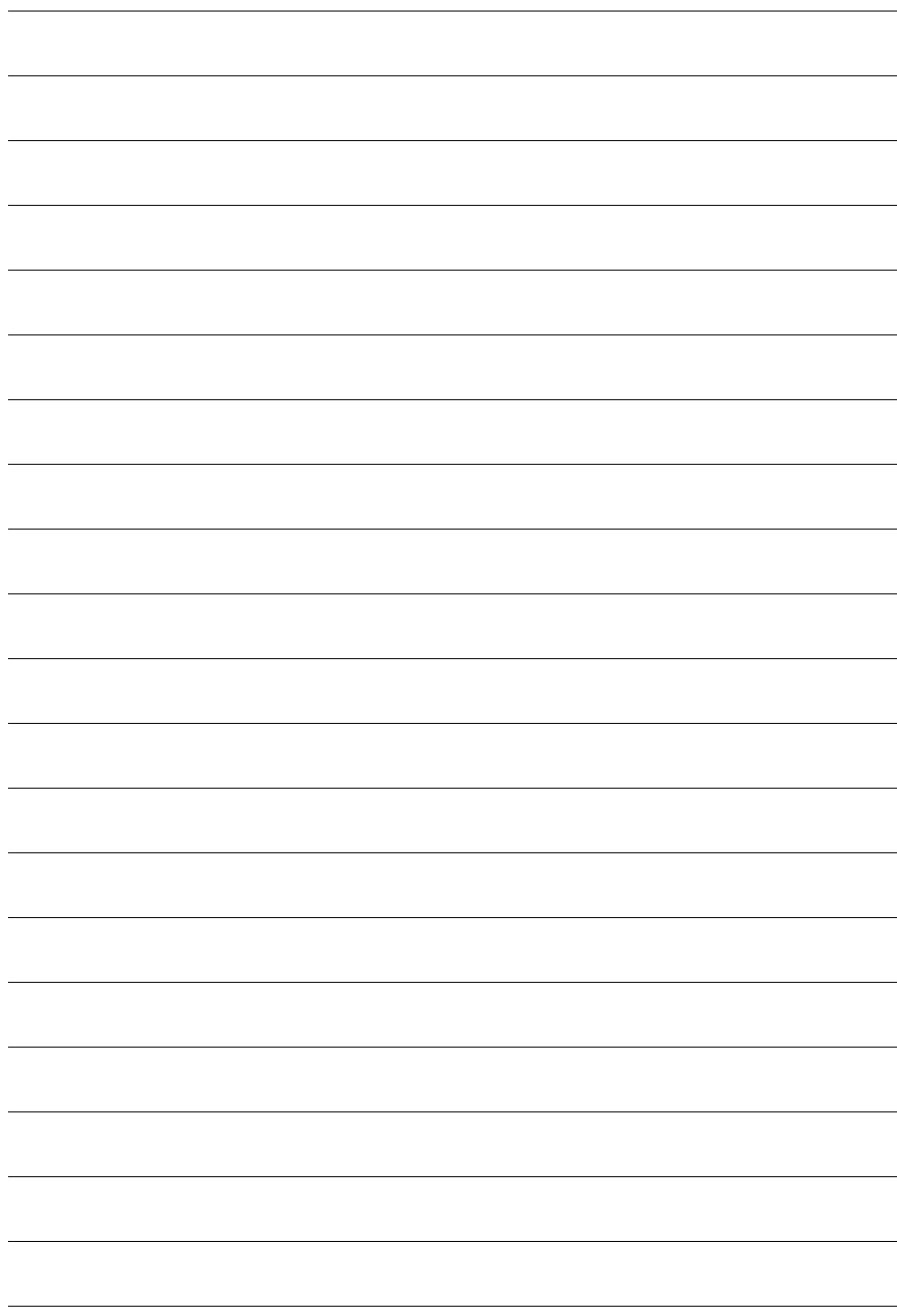
## **Und jetzt du!**

Was könnte der Text mit mir persönlich zu tun haben?

Welche Routinen lebe ich?

Welche Routine bringt mir nichts und behindert mich am meisten?





# Die Pflicht ruft, darf man da schwerhörig sein?

## 2

Es gibt Tage, da weiß ich nicht, was ich zuerst tun soll ... in meinem Kopf gibt es eine "Ich muss ... Liste", die mir schier endlos vorkommt:

Den neuen Text für meine Webseite, das Buch beenden, neue Blogs schreiben oder an den Impulsen weiterarbeiten ... alles brennt.

Und dazu glaube ich noch, die Zeit läuft mir davon. Ich sehe sie vor mir, die Zeit, wie ihr die Socken qualmen...

**Erst dann frage ich mich endlich ernsthaft, ob ich mir zu viel zumute.**

Kennst du das auch? Du wirst morgens wach und hast so viel zu tun, dass du gar nicht weißt, womit du zuerst anfangen sollst. Du fühlst du dich unter Druck oder dazu gibt es noch Dinge, die dir unangenehm sind. Du hast den Eindruck, an dir ziehen, wie an einer Marionette, viele Menschen – und sogar in verschiedene Richtungen?

Am liebsten würdest du die Fäden kappen, aber du hast Angst vor den Konsequenzen oder weißt nicht, wie du dich aus dem Druck lösen kannst? Wie sollst du nur alle diese Pflichten erfüllen? Du wagst dir gar nicht auszumalen, was passieren würde, wenn du es nicht hinbekommst. Du weißt nicht, womit du zuerst anfangen sollst.

Vielleicht springst du von einer Aufgabe zur nächsten?  
Vielleicht fühlst du dich als Opfer der Umstände.  
Oder du bist richtig sauer auf andere, dass die nicht bemerken, wie überfordert du bist. Aber Mist, das bringt dich doch alles nicht weiter...

**Hier kommen kleine Tipps zur Entlastung:**

Manchmal hilft eine Prioritätenliste. Beginne immer mit der ersten und wichtigsten Aufgabe. So gehst du sicher, dass du immer das Wichtigste bereits erledigt hast. Das beruhigt dein Gewissen. Es ist ein fieser Trick, die Liste nach Lust und Laune abzuarbeiten. Denn so bleibt doch ein komisches Gefühl zurück, weil du das Unangenehme zuletzt erledigen wirst.

### **Eine tolle Variante ist auch Folgendes:**

Schreib dir neben die einzelnen Pflichten deiner Prioritätenliste, wie viel Zeit du für ihre Erledigung benötigst. Manches wirst du wahrscheinlich in sehr kurzer Zeit erledigen können. Wenn du dir das bewusst machst, nimmt der Druck ab.

### **Und hier kommt mein Lieblingstipp, dem ich immer öfter folge:**

Überprüfe, ob du oder der andere in Lebensgefahr sind.

What? Ja du hast richtig gelesen... Lebensgefahr!

Nur dann, wenn du oder andere tatsächlich bedroht sind, hast du eine Verpflichtung, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Ansonsten hast du das Recht, es aufzuschieben oder abzulehnen. Ehrlich, so ist es in Wirklichkeit.

Das hört sich erstmal hart an und vielleicht geht ein Aufschrei durch die Reihen:

... „*das geht ja gar nicht!*“ Aber stimmt es nicht, dass wir jede Menge Kleinkram für andere erledigen, die nur mal eine Frage an uns haben?

„*Ilona, wie hieß noch mal das Buch, über das wir vor vier Wochen gesprochen haben?*“ „*Grummel ... weiß ich nicht, da muss ich in den Unterlagen nachsehen*“  
... aua, meine Zeit.

### **Wenn du dich immer wieder unter Druck fühlst, dann ist es wichtig, dir die Ursachen für den Druck genauer anzusehen. Trenne dabei zwischen dem Druck, der von außen kommt, und dem, den du dir selbst machst.**

Eine chronisch kranke Mutter oder ein chaotischer Chef gehören zu den äußeren Bedingungen, dein Streben nach Perfektion zu den inneren Ursachen. Bei den äußeren Bedingungen könntest du dich fragen, wie du dich entlasten kannst. Glaub mir: Das ist völlig legitim.

Wenn jetzt deine berühmten Ausreden kommen, hast du dich so richtig erwischt.

Das ist schon mal gut. Jetzt überlege dir, weshalb du das tust. Ausreden erfinden...

Welche Ängste stecken dahinter? Die Angst vor Ablehnung vielleicht?

Jetzt nur nicht bei der Erkenntnis stehen bleiben. Es steht doch an, deine Ängste zu überwinden und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Oder? Mal ganz ehrlich?

### **Und jetzt du!**

Was könnte der Text mit mir persönlich zu tun haben?

Welche Angst nehme ich zu ernst?

Welche nimmt einen zu großen Raum ein?

Welche schränkt meine Lebensfreude zu sehr ein?





