



## Fokus: Innere Neuausrichtung & Balance

### 4 entscheidende Schritte für einen kraftvollen Neustart

Bist Du schon einmal mit einem Heißluftballon gefahren? Ich hatte neulich die Gelegenheit dazu und es war ein großartiges Abenteuer. Um den Ballon für den Start vorzubereiten, liegt die Stoffhülle erst der Länge nach ausgerollt, platt auf der Wiese und das ganze Konstrukt von Stoffhülle und Passagier-Korb ist an einer langen Leine fixiert. Das ist der Ausgangszustand. Dann wird in die Stoffhülle mit einem Gebläse kalte Luft hineingeblasen, der Ballon verändert mehr und mehr seine Form und bläht sich auf. Zum Schluss wird heiße Luft hineingegeben. Erst dann richtet sich der Ballon mit Korb vollständig auf. Sobald das passiert, sind zwei Schritte entscheidend, um wirklich Durchstarten und Abheben zu können: es müssen in Windeseile alle Passagiere ohne zu zögern in den Korb steigen und gleichzeitig muss die Fixierleine gelöst werden.

Nimm dieses Bild einmal für Dein Leben. Hast Du Dir schon einmal vorgenommen neu durchzustarten und z. B. grundlegend in Deinem Leben etwas zu verändern, doch es ist Dir nicht gelungen? Nun, das könnte daran liegen, dass Du wichtige Schritte übersehen hast. Um neu durchstarten zu können, sind vier Schritte entscheidend:

1. Deine Vision in Besitz nehmen
2. Deine Passagiere bewusst an Bord bringen
3. Deine persönlichen Fixierleinen lösen
4. Durchstarten

#### 1. Deine Vision in Besitz nehmen

Wenn Du neu durchstarten möchtest, hast Du meist eine Idee, eine Vision, eine Sehnsucht oder einen Traum. Zieh einmal in Betracht, dass alles, was Du Dir vorstellen kannst, bereits existiert. Das, was Du Dir vorstellen kannst und authentisch aus Dir selbst kommt, ist bereits eine von vielen Optionen in Deinem Leben, denn sonst könntest Du sie Dir nicht vorstellen. Es ist sozusagen bereits eine andere Version von Dir, auf die Du Dich bisher jedoch nicht fokussiert hast. Wichtig ist dabei der Aspekt der Authentizität. Es geht nicht darum, das Universum arrogant herauszufordern und Dir vorzustellen, dass Du der Präsident der USA bist. Frederic Dodson schreibt in seinem Buch „Paralleluniversen des Selbst“ dazu: *„Finde etwas, das du sein, tun oder haben möchtest, etwas das dir erreichbar erscheint. Du musst bereit sein, dazu zu stehen. Wenn du nicht weißt, was du möchtest, definiere etwas, das du nicht mehr erfahren willst und formuliere dann das Gegenteil davon.“*

Einen Fehler, den viele machen, ist der, dass sie Bilder ihrer Vision in die Zukunft projizieren. Sie stellen sich also vor, dass ihr Traum oder ihre Vision irgendwann zum Zeitpunkt X eintreten wird. Damit bist jedoch nicht in Deiner Kraft. Du lebst in der Zukunft. Der energetische Impuls, den Du dadurch aussendest, ist der, dass Deine Vision oder Dein Traum Zukunft bleiben wird. Du nimmst sie nicht wirklich in Besitz. Es geht stattdessen darum, dass Du Deine Vision in das Hier und Jetzt bringst. Wie machst Du das?

Um Deine Vision in Besitz zu nehmen, ist es notwendig, dass Du still wirst, in Dich gehst und die Augen schließt, alle Gedanken ziehen lässt und ein neutraler Beobachter wirst. Du machst Dich leer. Dann lässt Du ein Bild auftauchen, das die Version von Dir repräsentiert, die die gewünschte Realität bereits erfährt. Frederic Dodson beschreibt es so: *„Es ist mehr wie ein*



*entspanntes Empfangen von der Version, welche bereits verfügbar und in der Nähe ist. Du brauchst dafür keine Willenskraft...sondern du erkennst die Version von dir, die bereits in einem parallelen Universum existiert. Schau auf die Version von dir, für die die gewünschte Realität bereits real ist.“*

Um Deine Vision bzw. die neue Version von Dir dann vollends in Besitz zu nehmen, trittst Du schließlich in den neuen Standpunkt und das Energiefeld der neuen Version von Dir ein. Du bist kein neutraler Beobachter mehr wie zuvor, sondern tauchst als diese neue Person in die Realität ein.

Dodson spezifiziert es wie folgt: *„Erlebe dieses Bild nicht nur als mentales Ereignis, sondern berühre es, empfinde es mit deinem Körper, fühle es. Du tust das nicht, um die Realität später einmal zu erleben oder um die Realität in der äußeren Welt zu erfahren. Du trittst in die neue Version ein, um die Freude bereits im Hier und Jetzt zu erfahren...Verweile einige Minuten hier, bevor du den Prozess mit geschlossenen Augen beendest.“*

## **2. Die Passagiere bei Deinem persönlichen Neustart**

Sobald Du die Vision, die Du erfahren möchtest, in Besitz genommen hast, ist es wichtig im zweiten Schritt Deine Passagiere bewusst an Bord zu bringen. Vielleicht fragst Du Dich, wer bei Deinem persönlichen Durchstarten die Passagiere sind. Nun, es sind nicht die Menschen in Deinem Umfeld. Vielmehr geht es bei den Passagieren um Deine unterschiedlichen Körper.

Wenn Dir vom Verstand her (intellektueller Körper) völlig klar ist, dass Du durchstarten willst, wird es Dir vermutlich nicht gelingen, wenn Du nicht auch den physischen Körper (mit seinen Sinnen, Muskeln, Knochen), den emotionalen Körper (das emotionale Herz mit seinen Gefühlen) und den energetischen Körper (das Sein mit seiner Präsenz und Vision) an Bord holst. Du kannst logisch alles durchdacht und geplant haben, doch all das nützt Dir nichts, wenn Du nicht von der Inspiration des energetischen Körpers durchdrungen bist und Deine Gefühle ignorierst.

Wie Du oben bereits gelesen hast, ist es u. a. wichtig, die neue Version von Dir zu riechen, zu schmecken, zu spüren und Dich so zu bewegen und zu schauen, wie sich die neue Version von Dir bewegt. Deswegen ist es entscheidend, dass Du Dir des physischen Körpers bewusst bist, der all diese Sinne hat.

Dem emotionalen Körper kommt als Passagier bei einem Neustart eine ganz besondere Bedeutung zu. Neu durchzustarten bringt in der Regel mit sich, dass Du etwas Altes oder Gewohntes loslässt oder nicht mehr tust, um einen anderen Weg einzuschlagen. Es ist in dem Fall angemessen, die Traurigkeit zuzulassen und auszudrücken. Mach Dir bewusst, dass Neustart bedeutet, dass etwas Altes stirbt.

- Was genau lässt Du los?
- Was bleibt zurück?
- Welcher Gewohnheit gehst Du nicht mehr nach?
- Was streichst Du aus Deinem Leben?
- Was stirbt?

Das können kleinere und auch größere Dinge sein. Wenn Du beispielsweise jahrelang einen Job gemacht hast und Du nun neu durchstarten und einen anderen Job annehmen willst, dann ist es hilfreich, Dir die Zeit zu nehmen, die Traurigkeit zu spüren und Dich von dem alten Job und den



Kollegen auch innerlich bewusst zu verabschieden. Die meisten gehen darüber hinweg, denn in der Gesellschaft wird Traurigkeit meist als schwach, unprofessionell oder schlecht angesehen. Doch selbst, wenn Du den Job zum Schluss nicht mehr gerne gemacht hast, so geht trotzdem ein Kapitel zu Ende. Die Traurigkeit ist die Gefühlskraft, die Dir hilft, nach innen zu schauen, Dinge gehen zu lassen, zu heilen und Platz zu schaffen für etwas Neues. Wenn Du sie nicht bewusst zulässt, dann kann es passieren, dass Du stecken bleibst, weil Du unbewusst noch mit dem Alten verhaftet bist. Du musst nicht stundenlang weinen, um Traurigkeit auszudrücken (obwohl auch das angemessen sein kann). Es geht um die Bewusstheit.

Vor einem Neustart ist es auch angemessen, Angst zu haben. Du brauchst die Angst, um Neuland zu betreten, um im Nichtwissen stehen zu können, um kreativ und mutig zu sein. Sie lässt Dich wach und präsent sein. Wenn Du rational versuchst, Dir die Angst auszureden, beraubst Du Dich einer Antriebskraft, die für das Durchstarten notwendig ist.

Auch Wut und Freude sind beim Durchstarten notwendig. Wut brauchst Du, um Klarheit zu schaffen (das will ich und das will ich nicht mehr), Grenzen zu setzen und in Aktion zu treten. Und die Freude wird sich automatisch einstellen, wenn Du bereits die neue Version von Dir in Besitz nimmst. Die Freude brauchst Du, um begeistert bei Deiner Vision zu bleiben und Neues auszuprobieren.

Wenn Du Dir aller vier Körper bewusst bist und sie als Passagiere an Bord hast, dann kannst Du Deine Vision SEIN.

### 3. Deine persönlichen Fixierleinen lösen

Ein Heißluftballon kann wie gesagt nicht durchstarten, wenn die Passagiere zwar an Bord sind, aber die Fixierleine nicht gelöst ist. Was sind also Deine persönlichen Fixierleinen? Die persönlichen Fixierleinen sind meist Annahmen, Glaubenssätze und Meinungen, die Du hast. Es kann sein, dass diese versteckte konkurrierende Verpflichtungen beinhalten, die Dich unbewusst davon abhalten, Deine Vision bzw. die neue Version von Dir zu leben. Um diese Fixierleinen zu lösen, nimm Dir einmal in Ruhe Zeit und beantworte nach und nach auf einem Blatt Papier folgende Fragen:

- (1) Was hast Du bisher nicht realisieren können, obwohl Du es Dir wirklich wünschst? Was ist sozusagen Dein bisheriger Misserfolg?
- (2) Was sind Deine Ängste, falls Du erfolgreich wärest? Was befürchtest Du, könnte passieren?
- (3) Auf welchen Annahmen basieren diese Ängste?

Nimm Dir für diese ersten 3 Schritte in Ruhe Zeit. Reflektiere. Sei radikal ehrlich. Dieses Experiment kann Dein Leben verändern. Wenn Du alle Ängste und Annahmen aufgeschrieben hast, gehe die Annahmen noch einmal durch und beantworte folgende Frage:

- (4) Sind diese Annahmen aus heutiger Sicht immer noch wahr oder falsch? (markiere jede Annahme entsprechend mit W oder F):
- (5) In Bezug auf welche mit F markierte Annahme würdest Du gerne eine neue Annahme treffen? Wie lautet sie?

Du wirst bei diesem Experiment feststellen, dass Deine Ängste auf alten Annahmen und Geschichten basieren, die Dich bisher an dem Platz und in den vermeintlichen Umständen



festhielten, wo Du derzeit steckst. Um neu durchstarten zu können, ist es deswegen hilfreich, neue Annahmen zu treffen. Entscheidend ist dabei, noch ein weiterer Schritt:

(6) Schaffe Dir in Deinem Alltag kleine Experimente, die Deine neue Annahme untermauern. Vielleicht fragst Du Dich jetzt, was Du mit den Annahmen machst, die Du nach wie vor für wahr hältst. Nun, Du kannst sie vorerst behalten. Mache Dir jedoch bewusst, dass sie nach wie vor eine kleine Fixierleine darstellen, die Dich möglicherweise nicht vollends abheben lässt.

#### **4. Neu durchstarten**

Wenn Du die Schritte 1 bis 3 durchlaufen hast, also Deine Vision in Besitz genommen hast, Deine vier Körper Passagiere bewusst an Bord geholt hast und Deine Fixierleine in Form von Annahmen gelöst hast, dann bleibt nur noch eins:

### **Starte durch und begib Dich ins Unbekannte!**

Es braucht Mut, das zu tun. Du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit Angst spüren (denn Du hast Deinen emotionalen Körper als Passagier an Bord). Es ist absolut angemessen, diese Angst zu spüren, denn Du weißt nicht genau, wie das Neue sein wird. Du hast vielleicht eine grobe Idee, doch letztendlich kannst Du nie genau wissen, wie es wird. Das ist Leben!

Habe ich Angst, wenn ich im Leben immer mal wieder durchstarte? Ja! Hatte ich Angst, als ich damals meinen hochbezahlten Job gekündigt habe, um mich selbständig zu machen? Ja! Hatte ich Angst, als der Heißluft-Ballon neulich abgehoben ist? Ja! Auf einer Skala von 0 bis 100% habe ich vielleicht 25% Angst gefühlt. In dem Moment, als ich im Korb stand und dieser anfang, sich zu bewegen, war klar, dass ich mich in völlig unbekanntes Gebiet begeben würde und der Ballon nicht steuerbar ist. Du weißt vorher nie, wo Du rauskommst. Im nächsten Moment ging es dann auch schon erstaunlich rasant nach oben bis wir unsere Reishöhe erreicht hatten. Ein echtes Durchstarten eben!

Also, starte durch und lass Dich vom Wind dahin wehen, wo Deine Inspiration liegt. Versuche es nicht zu kontrollieren, denn meist wartet noch etwas viel besseres auf Dich, als das Bild, das Du von Deiner neuen Version hattest.

Visionsreiche Grüße,  
Nicola Neumann-Mangoldt