



## Fokus: Innere Neuausrichtung & Balance

### Wie viel ist Dir Deine kostbare Lebenszeit wert?

Wie viel Deiner kostbaren Lebenszeit vergeudest Du mit Dingen, die Dich nicht erfüllen, Dir nicht gut tun oder Dir Energie ziehen? Hast Du Dir das einmal bewusst überlegt? Wir nehmen uns meist nicht ausreichend Zeit, dies in Ruhe zu reflektieren. Stattdessen versacken wir im Alltagstrott und nehmen es als notwendiges Übel hin, dass einige Dinge vielleicht nicht so sind, wie wir sie uns vorstellen. „Das ist halt so!“, sagst Du Dir dann und lebst tagein tagaus weiter wie bisher und findest auch sehr gute Gründe, so weiterzumachen.

Heute schmeiße ich Dich daher direkt mit einem Experiment ins Kalte Wasser.

#### Experiment: Was zieht Dir Energie?

**SCHRITT 1:** Nimm Dir 5 bis 10 Minuten Zeit und schreibe die Punkte auf, die Dich im Leben nicht erfüllen oder Dir Energie ziehen.

Hier sind einige Beispiele:

- Meine Mutter, die jeden Tag 3 Mal anruft
- Mein Chef, der mich wiederholt klein macht oder Druck ausübt
- Mein Job, der mir insgesamt nicht wirklich Spaß macht.
- Die Freundin/der Freund, der nur rumjammert, wenn wir uns sehen
- Einige Bekannte, die neurotisch und oberflächlich durcheinander reden, wenn wir uns treffen.
- Meine Wohnung, die viel zu dunkel und eng ist.
- Meine Beziehung, in der wir oft streiten.
- Etc.

**SCHRITT 2:** Nachdem Du nun diese Punkte aufgeschrieben hast, besteht der zweite Schritt darin, aufzuschreiben, warum Du dieses Spiel mitspielst. Was sind Deine Gründe? Warum hast Du bisher die Dinge weiterlaufen lassen, die Dir Energie entziehen?

Auch dazu einige Beispiele:

- Ich befürchte, dass die anderen mich nicht mehr mögen, wenn ich eine Grenze setze.
- Ich befürchte, dass ich sonst alleine da stehe.
- Ich weiß nicht, wie ich Veränderung angehen soll.
- Es ist bequem. Das kenne ich.
- Umstände lassen sich nicht so einfach verändern.
- Andere erwarten das von mir.
- Etc.

Nachdem Du nun diese zwei Schritte durchlaufen hast, schau Dir die Liste noch einmal an und beantworte die zwei folgenden, spannenden Fragen:



## **Wie viel ist Dir Deine kostbare Lebenszeit wert? Wie viel bist Du Dir selbst wert?**

Oftmals meinen wir, wir sind in Umständen gefangen und können diese nicht so leicht verändern. Dem ist jedoch nicht so! Du hast eine Kraft, die Dir niemand nehmen kann: Die Kraft des Wählens! Das bedeutet, Du kannst jederzeit entscheiden, was Du mit Deinem Leben machen möchtest. Ich gebe Dir ein konkretes, persönliches Beispiel:

Vor vielen Jahren hatte ich einen ganz anderen Job. Ich war Projektleiterin in der IT und Automobil Branche. Dann habe ich mir eines Tages die Frage gestellt, ob mich dieser Job erfüllt und ich diesen weiter machen möchte. Die Antwort lautete „Nein!“ und so habe mich entschieden, meine Berufung zu finden und sie zu leben. Nach genau 2 Wochen habe ich aus dem Nichts heraus von einer Freundin durch einen kleinen Kommentar einen Hinweis bekommen, der mich auf meinen neuen Weg gebracht hat. Ich hätte natürlich in dem alten Job bleiben können. Ich war dort erfolgreich und hatte alle nur denkbaren Annehmlichkeiten. Doch der Job entsprach mir nicht mehr.

Wenn Du wirklich etwas verändern willst, kannst Du es auch verändern! Wenn Du jetzt sagst „Ich würde ja gerne, aber das ist alles nicht so einfach.“, dann versteckst Du Dich hinter der Bequemlichkeit. Dann bleibt ein Teil von Dir lieber in der Komfortzone. Das ist nicht gut und nicht schlecht. Wenn Du Deine Lebenszeit gerne weiter mit Dingen füllen möchtest, die Dir eigentlich nicht gut tun und Dir Energie ziehen, dann ist das Deine Entscheidung. Du kannst jedoch jederzeit wählen. Zu wählen ist eine Fähigkeit, die Dir niemand nehmen kann.

### **Wut - Die Kraft, um Entscheidungen zu fällen**

Damit wären wir bei einem wichtigen Aspekt. Um etwas in Deinem Leben zu verändern, ist es notwendig, eine Entscheidung zu treffen. Das fällt vielen Menschen bereits schwer. Vielfach liegt die Ursache darin, dass sie keinen bewussten und verantwortlichen Zugang zu ihrer Wut haben. Zieh einmal in Betracht, dass Du Wut brauchst, um eine kraftvolle Entscheidung zu treffen. Entscheidung, heißt, Du ent-scheidest; Du scheidest eine Sache von einer anderen, so als würdest Du mit einem Schwert zwei Dinge voneinander trennen. Dafür brauchst Du Zugang zu Deiner Wut. Wir sprechen hier nicht von der unverantwortlichen, lauten Explosion, die wie eine Vulkan-Eruption herausbricht. Wut kann auch leise sein, doch sie ist bestimmt. Sie hat Richtung, sie hat Fokus, sie hat Entschluss und Aktion. Du brauchst die Wut, um nicht länger Opfer der Umstände zu sein, sondern endlich Grenzen zu setzen, für Dich einzustehen und die Dinge in Deinem Leben zu streichen, die Dich nicht erfüllen.

### **Angst - Der Katalysator, um in unbekanntes Gebiet zu gehen**

Doch – Du ahnst es möglicherweise schon – selbst wenn Du eine Entscheidung treffen möchtest, kann der nächste Hinderungsgrund Deine Angst sein. Die Angst vor dem Nichtwissen. Wenn Du einige Dinge wirklich radikal ehrlich verändern würdest, was bleibt dann? Wie geht es dann weiter? Und hier kommen wir zu einem weiteren ganz entscheidenden Punkt:



Wenn Du Dich von der Angst blockieren lässt, weil Du nicht weißt, wie Dein Leben aussieht oder was passiert, wenn Du einige Grenzen setzt und Entscheidungen triffst, dann ziehst Du Dich zurück in Deine Komfortzone und lebst wieder weiter, wie bisher. Du könntest Die Angst stattdessen jedoch auch als wertvollen Raketentreibstoff nutzen. Zieh in Betracht, dass die Angst Dir einfach nur anzeigt, dass etwas Neues passiert, das Du nicht kennst. Nutze die Angst, um mutig voran zu gehen, um Neuland zu betreten, um kreativ zu sein oder auch zu improvisieren. All das kannst Du mit der Angst machen, wenn Du sie bewusst und verantwortlich als Kraft nutzt.

### **Die Magie des Nichts**

Wenn Du der Angst vertraust, dann entsteht pure Magie und zwar auf folgende Art und Weise: Sobald Du der Angst vertraut hast und möglicherweise einige Kontakte beendet hast, Grenzen im Job gesetzt hast oder andere Entscheidungen getroffen und verkündet hast, stehst Du im Nichts. Es fühlt sich ein bisschen so an, als hättest Du viele alte, lästige Fäden durchgeschnitten, die Dich daran gehindert haben, voran zu gehen. Dieses Nichts erzeugt ein Vakuum. Das bedeutet, die neue Freiheit, die Du dadurch gewonnen hast, dass Du die Dinge losgelassen hast, die Dich nicht mehr erfüllen oder inspirieren, sorgt dafür, dass etwas Neues kommen kann. Ein Vakuum erzeugt einen Sog.

Stell Dir vor Du hast einen Raum, der vollgestellt ist, mit Möbeln und allem möglichen Zeug. Der Raum ist bis unter die Decke voll. Dieses ganze Zeug ist vergleichbar mit all den Dingen in Deinem Leben, die Du eigentlich gar nicht haben willst. Damit etwas Neues reinkommen kann, musst Du die alten, ausgedienten Möbel und allen anderen Kruscht also erst einmal rausbringen. Es reicht nicht, dass Du die Tür aufmachst und sagst „Ich würde ja gerne, ich habe ja die Tür aufgemacht.“ Es ist notwendig, dass Du eine klare Entscheidung triffst und aktiv wirst. Dann räumst Du den Raum komplett aus, bis er leer ist und das strahlende Sonnenlicht wieder durch die Fenster in den Raum fällt. Diesen leeren Raum kannst Du dann voller Inspiration auf Deine Art neu gestalten. Doch erst muss das Alte raus.

Hier noch ein persönliches Beispiel:

Ende letzten Jahres – ich lebte bereits seit 12 Jahren meine Berufung als Trainerin – kam ich an einen Punkt, an dem ich mir radikal ehrlich eingestehen musste, dass mich die Trainingsformate, die ich bis dahin gegeben hatte, nicht mehr inspirierten. Das war beängstigend, hatte ich doch den Kontext mit aufgebaut und viel Erfahrung mit dieser Art Trainings gesammelt. Eine Möglichkeit wäre gewesen, einfach weiter zu machen. Schließlich ist es meine Berufung, Menschen zu ermächtigen. Doch es war klar, dass ich mich von den alten Trainingsformaten trennen musste. Kaum hatte ich diese Entscheidung getroffen und an Kollegen kommuniziert, stand ich zunächst im Nichts. Was würde als nächstes kommen? Wie sollte es weitergehen? Gleichzeitig spürte ich eine neue Freiheit, Leichtigkeit und neue Inspiration neue Trainingsformate zu entwickeln, die die Menschen weiterbringen und von Grund auf ermächtigen. Hatte ich Angst, das Alte zurück zu lassen? JA. Stand ich dann erst einmal im Nichts? JA. Wusste ich, wie es weitergeht? NEIN. Doch der Sog des Vakuums wirkte unmittelbar. Kaum hatte ich für mich die Entscheidung getroffen, entwickelte sich durch die Anfrage eines Coaching



Klienten im Nu ein neues Coaching Programm, aus dem sich anschließend weitere neue Formate ergaben. Um es in einem Satz zu sagen:

**Sobald Du klare Entscheidungen triffst, legt sich der Weg unter Dich!**

Wenn Du in Deinem Leben ausmittest, erzeugst Du ein Vakuum und das bringt auf meist magische Weise neue Dinge und Menschen in Dein Leben, mit denen Du nicht gerechnet hast. Was möchtest Du also mit Deiner kostbaren Lebenszeit machen? Wie viel bist Du Dir selbst wert? Bist Du es Dir wert, Magie in Deinem Leben entstehen zu lassen und Dein Leben so auszurichten, dass Du inspiriert und erfüllt bist? Oder möchtest Du lieber weiterhin als Opfer der Umstände in Deiner Komfortzone bleiben, wo es zwar kuschelig ist, Du aber vielleicht nur bedingt glücklich bist und Dich viele Dinge nerven? Du hast jetzt gerade dieses Leben. Was machst Du mit Deiner kostbaren Lebenszeit?

In diesem Sinne, viel Freude beim Ausmisten.

Herzlichst,  
Nicola Neumann-Mangoldt