



## Fokus: Innere Neuausrichtung & Balance 3 entscheidende Fragen, um Dein Leben neu auszurichten

Heute möchte ich mit einem Bild beginnen und Dich einladen, dies einmal kurz auf Dich wirken zu lassen.



Quelle Bild: Stacy Taniguchi

Na, hat Dir beim Anblick dieses Bildes kurz der Atem gestockt? Das ist verständlich, denn die meisten Menschen würden wohl weder in solch eine Gletscher-Region kommen, noch freiwillig über diese Leiter gehen. Doch möglicherweise wird genau dieses Foto von Stacy Taniguchi zum Sinnbild für Dein Jahr 2022 und Dein Leben insgesamt.

Etwas, das Du besitzt und das Dir niemand auf der Welt jemals wegnehmen kann ist WAHL. Du hast immer die Fähigkeit zu wählen. Selbst, wenn Du Dich nicht entscheiden kannst, ist das eine Wahl. Du wählst in dem Fall, Dich nicht zu entscheiden. Genauso kannst Du auch wählen, wie Du in Deinem Leben wachsen möchtest. Im Leben hast Du grundsätzlich zwei Wahlmöglichkeiten: 1. Gedeihe in Deinem Leben und sei inspiriert oder 2. Ertrage es bzw. halte es aus. Was Du wählst, bleibt Dir überlassen. Doch mache Dir bewusst, dass Du Schöpfer\*in Deines eigenen Lebens bist. Du kannst in vermeintlichen Umständen, Beziehungen, Dramen etc. bleiben, die Dir möglicherweise nicht gut tun, oder Du kannst etwas anderes wählen. Es ist und bleibt Deine Wahl. Das ist die innere Freiheit, die Du hast. Um Deinen Weg zu gehen bzw. neu auszurichten, helfen Dir möglicherweise folgende 3 entscheidende Fragen:



## 1. Die Frage von Nietzsche:

Nietzsche würde an dieser Stelle die ewig wiederkehrende Frage stellen: „Wenn Du Dein Leben immer und immer wieder genauso leben könntest wie bisher bis in alle Ewigkeiten, würdest Du es tun?“

Bei dieser Frage geht es darum, einmal zu schauen, wo Du im Leben gerade stehst und aus Deiner Komfortzone heraus zu treten. Um Nietzsches Frage einmal konkret auf den Alltag zu übertragen, kannst Du Dir auch folgende Fragen stellen:

- Wenn Du den Job, den Du gerade machst immer und immer weiter machen könntest, bis in alle Ewigkeiten, würdest Du es tun?
- Wenn Du die Beziehung, die Du gerade lebst (oder auch nicht lebst) immer weiter so leben könntest, würdest Du es tun?
- Wenn Du immer und immer wieder genau an dem Ort leben würdest, an dem Du gerade lebst, würdest Du es tun?
- Wenn Dein Tagesablauf immer und immer wieder so wäre, wie er aktuell tagein tagaus ist, würdest Du ihn wählen?

Du kannst die Ursprungsfrage von Nietzsche auch noch weiter auf alles, was Du in Deinem Leben vorfindest aufschlüsseln. Fakt ist, wenn Du auch nur eine Frage mit NEIN beantwortet hast, dann stehst Du am Rande der Gletscherspalte. Dann ist es Zeit, Deine Komfortzone zu verlassen und zu wachsen, zu gedeihen, Neues zu wagen.

## 2. WOFÜR überquerst Du die Leiter?

Und genau hier kommt das Bild der Gletscherspalte ins Spiel, das Stacy auf einer seiner Mount Everest Touren aufgenommen hat. Es gibt solche Überquerungsleitern bei großen Bergexpeditionen tatsächlich. Die unangenehme an solchen Leitern ist, dass Dich ein einzelner, heftiger Windstoß von der Leiter fegen kann und Du 1000 Meter in den Abgrund stürzt. Doch anstatt Dich von dieser Angst blockieren zu lassen – im Alltag wäre das Deine Angst, Deine bequeme, kuschelig warme Komfortzone zu verlassen – geht es darum den Blick nach vorne zu richten und Dir folgende Frage zu stellen:

**„Was würde Dich dazu bringen, die Leiter zu überqueren?“**

- Würdest Du Sie für 1 Euro überqueren? Wahrscheinlich eher nicht.
- Würdest Du sie überqueren, wenn Du Dein eigenes, 3-jähriges Kind auf der anderen Seite siehst, dass völlig selbstversunken haarscharf am Rand der Gletscherspalte spielt und droht hinunter zu fallen? Ja, vermutlich würdest Du sofort loslaufen.

Beantworte einmal radikal ehrlich die Frage. Wofür würdest Du in Deinem Leben die Leiter überqueren. Was siehst Du auf der anderen Seite der Gletscherspalte, für das es sich lohnt zu gehen? Welche Art Leben wartet dort auf Dich, welche Art Beziehung? Wenn Du das herausgefunden hast, schau einmal, welches das dahinter stehende Prinzip ist? Das Prinzip, das Du für



Dich an dieser Stelle herausfindest, ist Dein Kernprinzip, das Dich im Leben an Deine Ziele bringt.

Als ich mir diese Frage vor 15 Jahren gestellt habe, war ich nicht mehr glücklich in meinem alten Job und mit dem Thema Beziehung sah es auch nicht so rosig aus. Das was auf der anderen Seite der Gletscherspalte leuchtete, war damals „Sinnhaftigkeit und Erfüllung im Leben“. Dafür war ich bereit über die Leiter zu gehen, ohne zu wissen, was das bedeuten würde bzw. welchen Job ich in Zukunft machen würde oder was es für mein Beziehungsleben bedeuten würde. Es war dennoch das, wonach ich strebte.

### 3. WIE überquerst Du die Leiter?

Doch es ist nicht nur entscheidend, was für Dich auf der anderen Seite der Leiter ist. Das ist lediglich das erste Puzzel Teil. Die fast wichtigere Frage ist: „**WIE überquerst Du die Leiter?**“

Wenn wir beispielsweise wieder das spielende Kleinkind nehmen, für das Du über die Brücke gehen würdest, um es vor dem Abstürzen zu bewahren, dann ist es nicht sehr sinnvoll, auf die Leiter zu stürmen und Leute, die noch auf der Leiter sind, in den Abgrund zu schubsen. Das WIE sind Deine Prinzipien, die Dich über die Leiter bringen, bzw. die Dich in Deinem Leben voran bringen um an dem neuen Ziel rauszukommen.

Als ich damals das Prinzip der Sinnhaftigkeit und Erfüllung im Leben vor Augen hatte, waren die Prinzipien, WIE ich über die Leiter gehe sofort klar. Für mich waren es damals Klarheit, Inspiration, Möglichkeit, Lebensfreude und Integrität, die mir den nötigen Fokus gaben über die Leiter zu gehen.

Die Komfortzone zu verlassen, ist alles andere als leicht. Du wirst Angst spüren, weil Du nicht weißt, was da draußen – außerhalb der weichen Komfortzone – auf Dich wartet. Es wird Menschen geben, die versuchen, Dich daran zu hindern, weil Du möglicherweise auch an ihren sicheren Strukturen rüttelst. Deine eigenen Glaubenssätze und Geschichten werden versuchen, Dich daran zu hindern. Wenn Du die Komfortzone verlässt, wirst neues erleben und vielleicht nicht wissen wie es geht. Doch genau das ist es, was Dein Leben bereichert. Vertraue der Angst. Sie zeigt Dir einfach nur, dass etwas Neues auf Dich zukommt. Genau wie auf der Leiter, machst Du einfach immer nur den nächsten Schritt und hältst den Blick nach vorne gerichtet.

Das Leben ist kostbar. Was machst Du daraus? Bleibst Du immer im gleichen Sumpf stecken oder hast Du den Mut, Deine Komfortzone zu verlassen, zu wachsen und ein Leben voller Inspiration und Erfüllung zu leben? Es ist Deine Wahl. Gehst Du über die Leiter?

Herzlichst,  
Nicola Neumann-Mangoldt



Hier findest Du das Bild mit den Fragen, falls Du es Dir als Erinnerung ausdrucken möchtest.

