Und trotzdem sage ich JA zum Leben.



YVONNE MEIBURG

Und trotzdem sage ich JA zum Leben.

Über die Kunst, sich selbst wiederzufinden, dem Leben zu vertrauen und auch in stürmischen Zeiten weiterzugehen.

Yvonne Meiburg

Impressum & Copyright

Und trotzdem sage ich JA zum Leben.

Autorin und Urheberin: Yvonne Meiburg

Herausgeber: VOCA Institut GbR

Im Schilling 35 · 73527 Schwäbisch Gmünd

Erste Ausgabe: 9. November 2026

© 2026 Yvonne Meiburg. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist ein persönliches Geschenk der Autorin. Es darf kostenlos heruntergeladen, gelesen und als vollständige, unveränderte PDF-Datei unentgeltlich weitergegeben werden.

Bearbeitung, Verkauf, kommerzielle Nutzung und Veröffentlichung auf fremden Webseiten oder Downloadplattformen bedürfen der vorherigen Zustimmung der Autorin. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

www.voca-institut.de

Inhalt

Vorwort – Ein halbes Jahrhundert Leben 5

1. Das Leben ist genial. Auch wenn es manchmal nervt. 8

2. Wenn die eigene Begeisterung zur Stolperfalle wird 11

3. Mein Körper, dieses Wunderwerk 15

4. Die Kraft einer bewussten Entscheidung 19

5. Angst darf kommen. Aber sie muss nicht bleiben. 23

6. Hör dir doch mal selbst zu! 26

7. Zwei Ohren – und jede Menge Möglichkeiten 30

8. Was brauche ich eigentlich gerade? 33

9. Wir leben das Leben vorwärts, aber verstehen es rückwärts 37

10. Vertrauen ist für mich eine Lebenshaltung 40

11. Und trotzdem sage ich JA zum Leben 43

Mein Geburtstagswunsch an dich 46

Eine Einladung, dich selbst noch besser kennenzulernen 48

EIN PERSÖNLICHER GEDANKE

Vorwort – Ein halbes Jahrhundert Leben

50 Jahre.

Ein halbes Jahrhundert. Meine Güte, wenn man das so ausspricht, klingt das schon ziemlich gewaltig. Und ich freue mich auf die nächsten 50 Jahre! Schließlich habe ich noch jede Menge vor.

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, dann sehe ich unglaublich viele schöne Momente, Menschen, die mein Leben bereichert haben, Erfahrungen, für die ich unendlich dankbar bin, und natürlich auch die eine oder andere Situation, auf die ich gut hätte verzichten können.

Wobei … rückblickend bin ich mir da gar nicht mehr so sicher.

Besonders das vergangene Jahr hatte es ordentlich in sich. Es gab gesundheitliche Herausforderungen, Entscheidungen, die einiges verändert haben, und Situationen, in denen ich mich durchaus gefragt habe, was das Leben denn jetzt schon wieder mit mir vorhat.

Und trotzdem sitze ich heute hier und denke: Was für ein verdammt geniales Geschenk dieses Leben doch ist!

Ich habe das große Glück, einen Beruf ausüben zu dürfen, den ich von Herzen liebe. Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, ihnen dabei zuzusehen, wie sie über sich hinauswachsen, wie sie sich selbst entdecken, lachen, weinen, mutig werden und manchmal zum ersten Mal erkennen, wie

unglaublich viel in ihnen steckt – das ist für mich nicht einfach nur Arbeit. Das ist meine Berufung.

Und ausgerechnet in diesem Beruf, in dem ich anderen Menschen dabei helfe, wieder mehr bei sich selbst anzukommen, habe ich mich in den vergangenen Jahren ein Stück weit selbst aus den Augen verloren.

Das ist schon ein bisschen verrückt, oder?

Ich hatte so viele Ideen, so viel Freude an dem, was ich tat, und immer wieder neue Projekte, die ich unbedingt umsetzen wollte. Wenn ich ehrlich bin, habe ich dabei häufig vergessen, dass auch mein eigener Tag nur 24 Stunden hat.

Irgendwann wurde mir bewusst, dass ich zwar unglaublich viel über Selbstfürsorge, Bedürfnisse, Grenzen und emotionale Gesundheit wusste, aber meinen eigenen Bedürfnissen längst nicht mehr die Aufmerksamkeit schenkte, die sie verdient hatten.

Wissen allein verändert eben noch kein Leben. Entscheidend ist, was wir daraus machen.

Und genau darum geht es in diesem Buch.

Ich möchte dir keine perfekte Erfolgsgeschichte erzählen. Ich möchte dir auch nicht erklären, wie du dein Leben in fünf einfachen Schritten in den Griff bekommst.

Ich möchte dich ein Stück mitnehmen in meine Gedanken, meine Erfahrungen und in das, was mich gerade in diesem besonderen Lebensjahr beschäftigt hat.

Vielleicht erkennst du dich an der einen oder anderen Stelle wieder. Vielleicht entdeckst du etwas, worüber du bisher noch gar nicht nachgedacht hast.

Und vielleicht erinnerst du dich beim Lesen daran, dass es einen Menschen gibt, der in deinem Leben eine ziemlich wichtige Rolle spielt und der deine Aufmerksamkeit verdient.

Dich selbst.

KAPITEL 1

1. Das Leben ist genial. Auch wenn es manchmal nervt.

Ich glaube, das Leben ist eines der genialsten Dinge überhaupt.

Und gleichzeitig kann es uns manchmal ganz schön auf die Nerven gehen.

Da denkst du, du hast etwas verstanden, eine Entscheidung getroffen und deinen Weg gefunden. Du bist zufrieden mit dir und der Welt, und plötzlich kommt das Leben um die Ecke und sagt: „Ach übrigens, da hätte ich noch was für dich!“

Na, herzlichen Dank auch.

Schon während der Rauhnächte zum Jahreswechsel hatte ich das Gefühl, dass 2026 ein ziemlich bewegtes Jahr werden könnte. Gesundheitlich ging es mir zu diesem Zeitpunkt bereits nicht besonders gut, und ich spürte, dass Veränderungen anstanden.

Wie sehr mich dieses Jahr allerdings herausfordern würde, konnte ich damals noch nicht ahnen.

Es gab durchaus Momente, in denen ich mich gefragt habe, ob das jetzt wirklich alles sein muss. Ich meine, ein bisschen Abwechslung ist ja schön, aber man muss es nun auch nicht übertreiben.

Was mir in solchen Situationen hilft, ist meine grundsätzliche Haltung zum Leben.

Ich bin davon überzeugt, dass das Leben für mich ist. Dass ich ihm vertrauen darf und dass auch Erfahrungen, die ich mir ganz sicher nicht ausgesucht hätte, etwas in Bewegung bringen können.

Für mich gehört Veränderung zum Leben wie das Atmen.

Schau dich doch einmal in der Natur um. Nichts bleibt dauerhaft so, wie es ist. Auf den Winter folgt der Frühling, aus einer Knospe wird eine Blüte, und irgendwann lässt der Baum seine Blätter wieder los.

Wir Menschen dagegen hätten es manchmal ganz gerne, wenn alles möglichst so bleibt, wie wir es kennen. Zumindest dann, wenn wir uns gerade einigermaßen bequem eingerichtet haben.

Veränderung bedeutet schließlich auch, dass wir Gewohntes hinterfragen müssen. Und das kann unbequem sein.

Ich erlebe in meiner Arbeit immer wieder, dass Menschen erst dann bereit sind, etwas zu verändern, wenn der bisherige Zustand für sie unerträglich geworden ist.

Solange es irgendwie noch geht, machen sie weiter.

Kennst du diesen Satz?

„Ach, so schlimm ist es ja eigentlich gar nicht.“

Das kleine Wort „eigentlich“ finde ich an dieser Stelle schon ziemlich spannend. Aber dazu kommen wir später noch.

Ich glaube, wir dürfen viel früher anfangen, auf uns selbst zu hören. Wir müssen nicht warten, bis uns eine Situation so sehr belastet, dass wir keinen anderen Ausweg mehr sehen.

Natürlich gibt es auch Schicksalsschläge, Krankheiten und schmerzhafte Erfahrungen, für die wir keine Erklärung finden. Ich würde niemals behaupten, dass ein Mensch solche Erfahrungen braucht oder selbst verursacht hat.

Aber ich glaube daran, dass wir selbst unter schwierigen Umständen Einfluss darauf nehmen können, wie wir uns begegnen, welche Unterstützung wir annehmen und welchen nächsten Schritt wir gehen.

Das Leben lässt sich nicht vollständig kontrollieren. Unsere Haltung dazu können wir jedoch immer wieder bewusst gestalten.

Und manchmal beginnt genau dort eine Veränderung, die weit über den ursprünglichen Anlass hinausgeht.

Ein Gedanke für dich

Gibt es etwas in deinem Leben, von dem du schon länger spürst, dass es nicht mehr richtig zu dir passt?

Du musst es nicht sofort verändern. Aber vielleicht ist heute ein guter Moment, dir selbst gegenüber ehrlich zu sein und anzuerkennen, dass da etwas ist, das deine Aufmerksamkeit verdient.

KAPITEL 2

2. Wenn die eigene Begeisterung zur Stolperfalle wird

Ich bin ein Mensch, der für seine Ideen brennt. Wenn mich etwas begeistert, möchte ich es umsetzen, am liebsten sofort. Ich liebe es, Konzepte zu entwickeln, Zusammenhänge zu erkennen und aus einer Idee etwas entstehen zu lassen, das anderen Menschen wirklich weiterhilft. Das ist eine meiner größten Stärken, und ich möchte diese Begeisterung um nichts in der Welt missen.

Allerdings haben unsere größten Stärken manchmal auch eine Kehrseite. Und meine Begeisterungsfähigkeit hat mich in den vergangenen Jahren durchaus das eine oder andere Mal ordentlich ausgebremst. Wobei ausgebremst eigentlich das falsche Wort ist, denn genau das habe ich ja viel zu selten getan.

Wenn du etwas wirklich liebst, bemerkst du häufig gar nicht, wie viel Energie du investierst. Du bist mitten in einem Projekt, hast gerade einen genialen Gedanken und möchtest unbedingt noch diese eine Sache fertigstellen. Und während du so vor dich hin entwickelst, vergeht die Zeit. Aus einer Stunde werden drei, aus drei werden fünf, und irgendwann stellst du fest, dass du schon wieder den halben Tag am Schreibtisch verbracht hast.

Das Verrückte daran ist, dass sich das lange Zeit überhaupt nicht nach Überforderung anfühlen muss. Du hast schließlich Freude an dem, was du tust. Du bist begeistert, fühlst dich gebraucht und siehst, was durch deine

Arbeit entsteht. Da kommt man nicht unbedingt auf die Idee, dass man sich gerade selbst zu wenig Aufmerksamkeit schenkt.

Bei mir kam noch hinzu, dass ich über viele Jahre beruflich unglaublich viel Verantwortung übernommen habe. Ich war es gewohnt, Lösungen zu finden, Entscheidungen zu treffen und für andere Menschen da zu sein. Das konnte ich gut, und genau deshalb habe ich auch immer wieder noch etwas mehr übernommen.

Irgendwann stellte ich allerdings fest, dass meine eigenen Bedürfnisse dabei ziemlich weit nach hinten gerutscht waren.

Und jetzt wird es interessant, denn ich beschäftige mich seit vielen Jahren intensiv mit genau diesen Themen. Ich weiß, wie wichtig Selbstfürsorge ist, welche Rolle unsere Bedürfnisse spielen und wie Schutzstrategien entstehen. Ich vermittle dieses Wissen in meinen Ausbildungen und begleite Menschen dabei, es in ihrem Alltag umzusetzen.

Trotzdem hatte ich mich selbst in eine Situation gebracht, in der ich vieles von dem, was ich anderen Menschen mitgab, für mich persönlich nicht mehr ausreichend lebte.

Ich finde, das zeigt etwas ganz Wesentliches: Auch mit einem großen Erfahrungsschatz und viel Wissen bleiben wir Menschen. Wir haben unsere Gewohnheiten, unsere blinden Flecken und manchmal auch eine erstaunliche Fähigkeit, die eigenen Grenzen großzügig zu übersehen.

In meiner Coachingarbeit beschäftigen wir uns unter anderem mit Schutzstrategien. Damit meine ich Verhaltensweisen, die wir im Laufe unseres Lebens entwickeln, weil sie uns irgendwann einmal geholfen haben, mit bestimmten Situationen zurechtzukommen.

Da gibt es beispielsweise Menschen, die sich für alles verantwortlich fühlen und ständig versuchen, andere zu retten. Andere möchten möglichst perfekt sein, weil sie gelernt haben, dass Fehler unangenehme Konsequenzen haben können. Wieder andere vermeiden Konflikte oder stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, um niemanden zu enttäuschen.

Das Spannende ist, dass solche Verhaltensweisen häufig so selbstverständlich geworden sind, dass wir sie gar nicht mehr hinterfragen.

Wir machen einfach weiter, weil wir es eben schon immer so gemacht haben.

Bei mir ging es in den vergangenen Jahren viel darum, immer weiterzumachen und meine Begeisterung auszuleben, ohne ausreichend darauf zu achten, wie es mir dabei eigentlich ging. Ich hatte mir einen Alltag geschaffen, in dem für vieles Platz war, nur für mich selbst häufig zu wenig.

Dabei liebe ich meine Arbeit nach wie vor. Ich möchte weiterhin Ideen entwickeln, Menschen begleiten und etwas bewegen. Aber ich habe verstanden, dass ich meine Energie bewusster einsetzen möchte und dass auch meine eigenen Bedürfnisse einen festen Platz in meinem Leben verdienen.

Das ist übrigens ein Punkt, den ich auch in Coachings immer wieder anspreche: Wir müssen unsere Persönlichkeit nicht verändern, nur weil eine unserer Eigenschaften gelegentlich Schwierigkeiten verursacht. Viel hilfreicher ist es, diese Eigenschaft besser zu verstehen und bewusster mit ihr umzugehen.

Meine Begeisterung darf bleiben. Ich möchte nur selbst entscheiden, wann ich Gas gebe und wann ich den Fuß auch mal vom Pedal nehme.

Und vielleicht lohnt es sich auch für dich, einmal genauer hinzuschauen. Gibt es etwas, das du mit großer Leidenschaft tust und bei dem du gelegentlich

vergisst, auf dich selbst zu achten? Oder hast du eine Stärke, die andere Menschen sehr an dir schätzen, die dich aber manchmal mehr Kraft kostet, als dir guttut?

Nimm dir ruhig einen Moment Zeit für diese Frage. Denn unsere Stärken entfalten ihre größte Kraft dann, wenn wir lernen, bewusst mit ihnen umzugehen.

KAPITEL 3

3. Mein Körper, dieses Wunderwerk

Stell dir einmal vor, dein Körper könnte dir einen Brief schreiben.

Meiner würde wahrscheinlich ungefähr so anfangen:

„Du hast dich ganz schön verausgabt, Baby! Ich mache hier seit Jahrzehnten einen verdammt guten Job, sorge dafür, dass dein Herz schlägt, dass du atmest, dich bewegen kannst und all die Dinge erlebst, die du so liebst. Und du hast mich in den vergangenen Jahren ganz schön auf Trab gehalten.

Also, Mädel, jetzt kümmer dich mal wieder ein bisschen besser um mich. Ich hätte nämlich durchaus Lust, mit dir noch jede Menge Spaß zu haben!“

Ich glaube, wir beide hätten einiges zu besprechen.

Wenn ich darüber nachdenke, was unser Körper jeden einzelnen Tag leistet, bin ich immer wieder fasziniert. Ich habe zehn Jahre auf einer Intensivstation gearbeitet und dadurch einen sehr besonderen Einblick bekommen, wie komplex und gleichzeitig beeindruckend unser Organismus funktioniert.

Da laufen unzählige Prozesse gleichzeitig ab, die wir überhaupt nicht bewusst steuern müssen. Unser Herz schlägt, unsere Atmung passt sich unterschiedlichen Situationen an, unser Nervensystem verarbeitet Informationen und unser Körper arbeitet ununterbrochen daran, die unterschiedlichsten Anforderungen zu bewältigen.

Eigentlich ziemlich genial, oder?

Und trotzdem behandeln wir unseren Körper im Alltag häufig so, als wäre er eine Maschine, die gefälligst zu funktionieren hat. Wir erwarten, dass er uns überallhin trägt, unsere Pläne mitmacht und möglichst wenig Aufmerksamkeit benötigt. Erst wenn etwas nicht mehr so funktioniert, wie wir es gewohnt sind, beschäftigen wir uns intensiver mit ihm.

Dabei gibt es so viel, was wir schon vorher wahrnehmen könnten.

In meiner Arbeit als Coach beschäftige ich mich intensiv mit der Verbindung zwischen unserem körperlichen und emotionalen Erleben. Denn Gefühle finden nicht ausschließlich in unserem Kopf statt. Wir nehmen sie häufig auch körperlich wahr.

Denk einmal daran, wie es sich anfühlt, wenn du dich auf etwas richtig freust. Oder wenn du vor einer wichtigen Entscheidung stehst und plötzlich merkst, dass dein ganzer Körper angespannt ist. Auch unsere Körperhaltung kann beeinflussen, wie wir uns gerade fühlen.

Das finde ich unglaublich spannend, denn dadurch haben wir eine weitere Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen.

Allerdings ist mir an dieser Stelle etwas wichtig: Körperliche Beschwerden können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Wer Schmerzen oder andere Symptome hat, sollte diese bei Bedarf medizinisch abklären lassen. Es wäre viel zu einfach, jedes Symptom als Ausdruck eines ungelösten emotionalen Themas zu betrachten.

Was wir aber sehr wohl tun können, ist, bewusster wahrzunehmen, wie es unserem Körper geht und welche Bedürfnisse er gerade hat.

Ich habe beispielsweise angefangen, im Alltag wieder genauer hinzuspüren. Wenn ich eine Verspannung bemerke, überlege ich, ob ich mich vielleicht schon wieder viel zu lange nicht bewegt habe. Manchmal stelle ich fest, dass

ich innerlich mit einem Thema beschäftigt bin und dabei völlig unbewusst meine Schultern hochziehe. Und gelegentlich merke ich, dass ich einfach eine Pause brauche.

Klingt nicht besonders spektakulär, ich weiß. Aber Selbstfürsorge muss ja auch nicht immer aus einem Wellnesswochenende, einer ausgedehnten Meditation oder einem aufwendigen Morgenritual bestehen.

Manchmal ist es tatsächlich schon ein Fortschritt, rechtzeitig vom Schreibtisch aufzustehen.

Was ich außerdem interessant finde, ist unsere Sprache im Umgang mit dem eigenen Körper. Wie häufig hören wir Menschen sagen: „Mein Körper macht nicht mehr mit“ oder „Mein Körper lässt mich im Stich“?

Ich verstehe, dass solche Aussagen entstehen, wenn man gesundheitlich belastet ist. Gleichzeitig frage ich mich, wie es wäre, wenn wir unseren Körper wieder stärker als einen Teil von uns betrachten würden, mit dem wir gemeinsam durchs Leben gehen.

Für mich hat dieser Perspektivwechsel viel verändert. Ich möchte meinem Körper mit mehr Wertschätzung begegnen und bewusster darauf achten, was ihm guttut.

Schließlich haben wir beide noch einiges vor.

Und falls du gerade Lust hast, das einmal auszuprobieren, dann mach es dir für einen Moment bequem und spüre in deinen Körper hinein. Achte darauf, wie du sitzt, wie sich deine Schultern anfühlen und ob du irgendwo Anspannung bemerkst. Anschließend stell dir die Frage, was deinem Körper jetzt gerade guttun würde.

Du musst daraus keine große Übung machen. Es geht darum, wieder etwas vertrauter mit dir selbst zu werden.

KAPITEL 4

4. Die Kraft einer bewussten Entscheidung

Es gibt Sätze, die sagen wir und vergessen sie fünf Minuten später wieder. Und dann gibt es Aussagen, die sich so tief in uns verankern, dass sie zu einem Teil unserer inneren Ausrichtung werden.

So einen Satz habe ich in diesem Jahr ausgesprochen.

Ich weiß heute nicht einmal mehr genau, mit wem ich damals gesprochen habe. Aber ich erinnere mich sehr gut daran, was ich gesagt habe und vor allem, wie es sich für mich angefühlt hat.

„Bis zum Ende des Jahres bin ich gesund.“

Dieser Satz hatte für mich eine ganz besondere Bedeutung. Er kam mit einer Klarheit, die ich kaum beschreiben kann, und ich habe ihn anschließend immer wieder ausgesprochen.

Du fragst dich jetzt möglicherweise, was an diesen Worten so besonders sein soll. Schließlich wünschen sich viele Menschen, gesund zu werden, wenn es ihnen gesundheitlich nicht gut geht.

Für mich lag der entscheidende Unterschied darin, wie ich mich selbst in diesem Satz wahrgenommen habe.

Ich habe nicht gesagt, dass ich irgendwann gerne gesund werden möchte. Ich habe ganz bewusst ein Zukunftsbild ausgesprochen, mit dem ich mich

innerlich verbunden habe. Dieser Satz wurde ein Teil meiner Identität, meiner Vorstellung davon, wie ich mich selbst und mein Leben sehe.

Und jetzt kommt etwas, das ich aus meiner Arbeit als Coach besonders spannend finde: Unsere Sprache beeinflusst, wie wir unsere Gedanken ordnen und welche Bedeutung wir ihnen geben.

Ich muss mich manchmal selbst sprechen hören, damit mir klarer wird, was ich denke und was ich möchte. Das Hören ist für mich ein besonders wichtiger Zugang zu mir selbst.

Kennst du das, wenn du jemandem etwas erzählst und plötzlich merkst, dass du deine Antwort eigentlich schon längst kennst? Du hörst dich selbst sprechen und auf einmal wird dir bewusst, was du wirklich möchtest.

So ähnlich war es für mich mit diesem Satz.

Als ich ihn ausgesprochen hatte, wusste ich, welche innere Haltung ich dazu einnehmen wollte. Ich habe ihn nicht als Garantie verstanden, dass sich mein gesundheitlicher Zustand allein durch diese Worte verändern würde. Dafür habe ich durch meine berufliche Erfahrung viel zu großen Respekt vor der Komplexität unseres Körpers und den medizinischen Zusammenhängen.

Aber ich habe erlebt, wie wertvoll eine klare innere Ausrichtung sein kann, gerade wenn wir uns in einer schwierigen Lebensphase befinden.

Denn unsere Gedanken beeinflussen, worauf wir achten, wie wir Situationen bewerten und welche Handlungsmöglichkeiten wir überhaupt wahrnehmen. Wenn ich mich gedanklich ausschließlich damit beschäftige, was alles schiefgehen könnte, wird es schwer, meinen Blick auch auf das zu richten, was mir Hoffnung und Zuversicht gibt.

Deshalb lohnt es sich, die eigene Sprache einmal ganz bewusst zu beobachten.

Wie sprichst du über deine Zukunft? Welche Worte verwendest du, wenn du über deine Fähigkeiten, deine Wünsche oder deine Möglichkeiten nachdenkst?

Gerade im Coaching erlebe ich immer wieder, dass Menschen ihre Ziele zunächst sehr vorsichtig formulieren. Sie würden gerne etwas verändern, müssten eigentlich etwas tun oder hoffen darauf, dass irgendwann die richtigen Umstände eintreten.

Wenn wir dann genauer hinschauen, zeigt sich häufig, dass hinter diesen Formulierungen noch Unsicherheit steckt. Manchmal fehlt eine klare Entscheidung, manchmal braucht es weitere Informationen oder eine stärkere Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen.

Und genau deshalb finde ich es so wertvoll, sich selbst beim Sprechen zuzuhören.

Probier es einmal aus und formuliere einen Satz darüber, was du dir für dein Leben wünschst. Sprich ihn laut aus und achte darauf, was dabei in dir passiert.

Fühlt sich dieser Satz wirklich nach dir an? Ist er Ausdruck deiner eigenen Wünsche oder versuchst du gerade, einer Erwartung gerecht zu werden?

Es geht dabei nicht darum, möglichst positive Sätze zu produzieren. Ich halte wenig davon, sich etwas einzureden, das sich innerlich völlig falsch anfühlt.

Aber ich glaube, dass wir mit unserer Sprache einen sehr bewussten Zugang zu unseren eigenen Überzeugungen finden können.

Und manchmal braucht es tatsächlich nur einen ausgesprochenen Satz, um zu erkennen, welche Entscheidung wir innerlich längst getroffen haben.

KAPITEL 5

5. Angst darf kommen. Aber sie muss nicht bleiben.

Natürlich hatte auch ich in diesem Jahr Angst. Ich bin schließlich auch nur ein Mensch, und wenn man gesundheitlich vor ernsthaften Herausforderungen steht, dann gibt es durchaus Momente, in denen Gedanken auftauchen, mit denen man sich lieber überhaupt nicht beschäftigen möchte.

Ich erinnere mich an Situationen, in denen plötzlich diese Frage in meinem Kopf war: Was ist eigentlich, wenn das alles nicht gut ausgeht? Was ist, wenn ich irgendwann nicht mehr hier bin?

Und genau an solchen Stellen wird es für mich interessant, denn ich kenne die Mechanismen hinter diesen Gedanken aus meiner langjährigen Arbeit als Coach sehr gut. Ich weiß, wie schnell unser Kopf aus einer einzigen Befürchtung eine ganze Geschichte entwickeln kann und wie intensiv sich die damit verbundenen Gefühle anfühlen können.

Das Wissen darüber verhindert natürlich nicht, dass auch bei mir einmal Angst auftaucht. Aber es hilft mir, bewusst damit umzugehen.

Sobald ich bemerkt habe, dass meine Gedanken gerade dabei waren, in eine Richtung zu laufen, die meine Angst immer weiter verstärkt, habe ich innerlich Stopp gesagt.

Dann habe ich mich ganz bewusst aufgerichtet, meinen Kopf etwas angehoben und tief eingeatmet.

Das ist eine Übung, die ich schon sehr lange für mich nutze. Ich verbinde dabei meine Körperhaltung und meine Atmung mit einer inneren Vorstellung, die mir unglaublich viel Kraft gibt.

Ich stelle mir vor, wie ich von oben neue Energie aufnehme und gleichzeitig über meine Füße mit Mutter Erde verbunden bin. Aus dieser Verbindung hole ich mir das tiefe Vertrauen zurück, das mich schon seit vielen Jahren begleitet.

Seit der Geburt meiner Tochter gibt es einen Satz, der für mich eine besondere Bedeutung hat:

„Wir sind beschützt.“

Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft mich diese Überzeugung schon begleitet hat. Sie gehört zu meinem persönlichen Glauben an das Leben und ist für mich ein unglaublich wertvoller innerer Anker.

Wenn ich mich aufrichte, tief durchatme und mich bewusst mit diesem Vertrauen verbinde, merke ich häufig, wie sich auch mein emotionaler Zustand verändert. Die Angst wird leiser und ich kann wieder klarer auf die Situation schauen.

Dabei finde ich besonders wichtig, dass wir Angst nicht grundsätzlich als etwas Schlechtes betrachten. Angst ist zunächst einmal eine menschliche Reaktion, die uns auf mögliche Gefahren aufmerksam machen kann. Problematisch wird es häufig dann, wenn wir beginnen, uns gedanklich immer tiefer in befürchtete Szenarien hineinzusteigern.

In meiner Coachingarbeit beschäftigen wir uns deshalb intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Denn wenn

wir verstehen, wie diese miteinander verbunden sind, können wir bewusster Einfluss auf unsere Reaktionen nehmen.

Stell dir vor, du stehst vor einer wichtigen Entscheidung. Dein Kopf beginnt sofort, sämtliche Möglichkeiten durchzuspielen, was dabei schiefgehen könnte. Je länger du darüber nachdenkst, desto unsicherer wirst du möglicherweise, bis du irgendwann das Gefühl hast, lieber überhaupt nichts zu entscheiden.

Wenn du dagegen bemerkst, was gerade passiert, kannst du diesen Gedankenprozess unterbrechen und dich fragen, welche Befürchtungen tatsächlich begründet sind und welche gerade vor allem in deiner Vorstellung stattfinden.

Das bedeutet nicht, dass jede Angst sofort verschwindet. Gerade bei starken Ängsten oder belastenden Erfahrungen kann zusätzliche Unterstützung sehr wichtig sein.

Aber wir können lernen, unsere Gefühle bewusster wahrzunehmen und ihnen nicht automatisch die Führung über unser gesamtes Denken zu überlassen.

Ich finde, das ist eine unglaublich wertvolle Fähigkeit.

Und wenn du magst, probiere meine kleine Übung bei Gelegenheit einmal aus. Richte dich bewusst auf, atme tief ein und spüre den Boden unter deinen Füßen. Anschließend frag dich, was dir in diesem Moment Sicherheit gibt und welche Gedanken dir helfen, wieder etwas klarer zu werden.

Vielleicht hast du ebenfalls einen Satz, der dich schon lange begleitet und dir Vertrauen schenkt.

Meiner lautet: Wir sind beschützt.

KAPITEL 6

6. Hör dir doch mal selbst zu!

Wir Menschen haben fünf Sinne, mit denen wir die Welt wahrnehmen können. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen, und wenn man einmal genauer darüber nachdenkt, ist das schon eine ziemlich geniale Ausstattung.

Was ich allerdings besonders interessant finde, ist die Tatsache, dass wir unsere Sinne überwiegend dafür einsetzen, unsere Umwelt wahrzunehmen.

Wir beobachten andere Menschen, hören ihnen zu und nehmen wahr, wie sie sich verhalten. Oft bemerken wir sogar kleinste Veränderungen in ihrer Stimme oder ihrer Körpersprache.

Aber wie gut nehmen wir uns eigentlich selbst wahr?

Gerade beim Hören finde ich diese Frage unglaublich spannend, denn unsere Sprache verrät häufig eine ganze Menge darüber, was in uns vorgeht.

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren intensiv mit der Wirkung von Sprache und erlebe in meinen Coachings immer wieder, wie aufschlussreich einzelne Wörter sein können.

Nehmen wir beispielsweise den Satz: „Ich müsste eigentlich mal mehr Sport machen.“

Den hast du bestimmt schon einmal gehört. Vielleicht sogar selbst gesagt.

Ich finde daran gleich zwei Wörter interessant: „müsste“ und „eigentlich“.

Denn wenn jemand sagt, er müsste eigentlich etwas tun, dann frage ich mich sofort, was genau dahintersteckt. Hat dieser Mensch bereits eine Entscheidung getroffen? Möchte er das wirklich selbst oder glaubt er, dass er es tun sollte, weil es vernünftig wäre oder andere Menschen es erwarten?

Das lässt sich natürlich nicht allein an einem Wort erkennen. Aber genau deshalb ist Sprache ein so spannender Ausgangspunkt, um genauer hinzuschauen.

Und dann gibt es da noch eines meiner absoluten Lieblingswörter.

Einfach.

Ich kann dir gar nicht sagen, wie häufig ich in Coachings Aussagen höre wie: „Ich muss einfach mal Nein sagen“ oder „Ich muss einfach anfangen, mehr auf mich zu achten.“

Jedes Mal werde ich innerlich hellhörig.

Denn in meiner Beobachtung taucht dieses kleine Wort erstaunlich oft gerade dann auf, wenn jemand etwas als ziemlich schwierig empfindet.

Überleg doch einmal: Wenn es wirklich so einfach wäre, warum hast du es dann bisher nicht gemacht?

Da wird es nämlich interessant.

Vielleicht fällt es dir schwer, Nein zu sagen, weil du Angst hast, jemanden zu enttäuschen. Vielleicht möchtest du etwas verändern, weißt aber noch nicht, wie du anfangen sollst. Oder du hast dir ein Ziel gesetzt, das sich innerlich noch gar nicht richtig nach deinem eigenen Ziel anfühlt.

Und genau solche Zusammenhänge können wir entdecken, wenn wir anfangen, unserer eigenen Sprache bewusster zuzuhören.

Genauso spannend ist übrigens die Frage, wie wir innerlich mit uns selbst sprechen.

Stell dir einmal vor, eine gute Freundin erzählt dir, dass ihr etwas nicht gelungen ist. Würdest du ihr ernsthaft sagen, dass sie einfach zu blöd dafür ist und sowieso nie etwas auf die Reihe bekommt?

Ich hoffe doch sehr, dass du das nicht tun würdest.

Aber wie häufig gehen Menschen mit sich selbst genau so um?

Sie machen einen Fehler und beschimpfen sich innerlich. Sie schauen in den Spiegel und entdecken sofort etwas, das ihnen nicht gefällt. Oder sie vergleichen sich ständig mit anderen und übersehen dabei, was sie selbst alles mitbringen.

Auch unser Sehsinn spielt bei der Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle.

In meinen Coachings arbeite ich beispielsweise gerne mit Spiegelübungen. Dabei geht es darum, sich einmal ganz bewusst selbst anzuschauen und wahrzunehmen, wohin der eigene Blick zuerst wandert.

Wenn du dich im Spiegel betrachtest, was fällt dir als Erstes auf? Welche Gedanken entstehen dabei und wie sprichst du innerlich über dich selbst?

Das kann sehr aufschlussreich sein, denn wir alle haben bestimmte Gewohnheiten entwickelt, unsere Aufmerksamkeit zu lenken. Manche Menschen sehen vor allem die Dinge, mit denen sie unzufrieden sind, während sie all das, was sie an sich mögen könnten, kaum beachten.

Wenn du möchtest, probiere es einmal aus. Schau dich in einem ruhigen Moment bewusst im Spiegel an, so wie es sich für dich angenehm anfühlt. Beobachte deinen Blick und deine Gedanken, ohne dich dafür zu bewerten.

Ich finde, wir dürfen unsere fünf Sinne viel häufiger auch dafür einsetzen, uns selbst kennenzulernen.

Denn wenn wir lernen, uns selbst besser zu hören, zu sehen und zu spüren, entsteht eine ganz andere Verbindung zu uns.

Und diese Verbindung ist für mich eine wichtige Grundlage für Selbstliebe.

KAPITEL 7

7. Zwei Ohren – und jede Menge Möglichkeiten

Der liebe Gott hat uns zwei Ohren geschenkt, und ich finde, damit haben wir ziemlich geniale Möglichkeiten bekommen.

Denn wenn wir etwas hören, können wir durchaus entscheiden, was wir damit machen möchten.

Manches darf zum einen Ohr hinein und zum anderen direkt wieder hinaus. Andere Dinge möchten wir genauer betrachten und lassen sie deshalb erst einmal durch unseren Kopf gehen. Wir überlegen, was daran für uns wichtig sein könnte, prüfen die Aussage und entscheiden anschließend, ob wir etwas damit anfangen wollen.

Und dann gibt es natürlich noch die Möglichkeit, etwas ganz tief an unser Herz heranzulassen.

Das können wunderschöne Worte sein, die uns berühren und lange begleiten. Aber eben auch Kritik, Erwartungen oder Bemerkungen, die uns verletzen.

Ich habe früher unglaublich viel von dem, was andere Menschen gesagt oder getan haben, sehr nah an mich herangelassen. Anschließend hat mein Kopf daraus gerne eine ziemlich ausführliche Geschichte gemacht.

Was hat die Person damit gemeint? Warum hat sie das gesagt? Hätte ich anders reagieren müssen? Ist sie vielleicht enttäuscht von mir?

Und ehe du dich versiehst, beschäftigst du dich stundenlang mit einer Aussage, über die dein Gegenüber möglicherweise schon längst nicht mehr nachdenkt.

Heute gehe ich damit deutlich bewusster um.

Ich entscheide häufiger, welchen Aussagen ich überhaupt Raum geben möchte, denn nur weil jemand etwas über mich denkt oder sagt, muss es noch lange nicht meine Wahrheit sein. Und nur weil ein anderer Mensch ein Problem hat, bedeutet das nicht automatisch, dass ich dafür verantwortlich bin, es zu lösen.

Das ist für mich ein ganz wichtiger Teil von Abgrenzung.

Dabei wird Abgrenzung häufig missverstanden. Manche Menschen glauben, Grenzen zu setzen bedeute, egoistisch zu sein oder sich nicht mehr um andere zu kümmern.

Ich sehe das völlig anders.

Wenn ich meine eigenen Grenzen wahrnehme und achte, kann ich anderen Menschen viel bewusster begegnen. Ich muss mich nicht ständig überfordern, um zu beweisen, dass mir jemand wichtig ist, und ich darf mitfühlen, ohne jedes Gefühl meines Gegenübers zu meinem eigenen machen zu müssen.

Gerade Menschen, die sehr empathisch sind, kennen dieses Phänomen häufig besonders gut. Sie nehmen schnell wahr, wenn es jemand anderem nicht gut geht, und haben manchmal das Gefühl, sofort etwas unternehmen zu müssen.

Aber nur weil ich wahrnehme, dass ein anderer Mensch traurig, wütend oder enttäuscht ist, muss ich diese Gefühle nicht automatisch übernehmen.

Ich darf sie beim anderen lassen.

Das bedeutet nicht, dass ich weniger mitfühlend bin. Es bedeutet, dass ich unterscheiden kann, was zu mir gehört und was zu meinem Gegenüber.

Und genau das ist für mich eine wichtige Voraussetzung für gesunde Beziehungen.

Denn wenn wir ständig versuchen, die Gefühle und Erwartungen anderer Menschen zu regulieren, verlieren wir irgendwann den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen.

Ich habe in diesem Jahr noch einmal sehr bewusst darauf geachtet, wie ich mit solchen Situationen umgehe. Welche Aussagen möchte ich wirklich an mich heranlassen? Wo interpretiere ich möglicherweise mehr hinein, als tatsächlich gesagt wurde? Und wann ist es völlig in Ordnung, etwas einfach beim anderen Menschen zu lassen?

Ich finde, diese Fragen können unglaublich viel verändern.

Wenn dich also das nächste Mal eine Aussage beschäftigt, dann frag dich einmal ganz bewusst, was tatsächlich gesagt wurde und welchen Teil du möglicherweise selbst hinzugefügt hast.

Und anschließend darfst du entscheiden, welchen Weg diese Aussage nehmen soll.

Durch deinen Kopf, in dein Herz oder direkt wieder zum anderen Ohr hinaus.

Zwei Ohren sind schon eine ziemlich praktische Erfindung, oder?

KAPITEL 8

8. Was brauche ich eigentlich gerade?

Eine der wichtigsten Fragen, die ich Menschen in meiner Coachingarbeit stelle, lautet: „Was brauchst du gerade?“

Klingt zunächst ziemlich unspektakulär, aber ich erlebe immer wieder, wie schwer es vielen Menschen fällt, darauf eine klare Antwort zu geben.

Wir wissen häufig sehr genau, was andere Menschen von uns erwarten. Wir kennen unsere Aufgaben und Verpflichtungen, haben unseren Alltag organisiert und wissen meistens auch schon, was wir morgen alles erledigen müssen.

Aber wenn es um unsere eigenen Bedürfnisse geht, wird es manchmal erstaunlich still.

Dabei ist genau diese Frage für mich ein wesentlicher Bestandteil von Selbstführung. Denn wenn ich nicht wahrnehme, was ich brauche, kann ich auch kaum bewusst dafür sorgen.

In meiner Arbeit beim VOCA Institut nutzen wir unter anderem ein Modell mit vier Kraftfeldern, das Menschen dabei unterstützt, unterschiedliche persönliche Qualitäten und Bedürfnisse besser zu verstehen.

Diese vier Kraftfelder sind Feuer, Wasser, Erde und Luft.

Ich mag dieses Modell besonders gerne, weil es uns eine sehr anschauliche Möglichkeit gibt, auf uns selbst zu schauen. Und nachdem wir uns nun schon mit unserer Sprache, unserem Körper und unseren Grenzen beschäftigt haben,

finde ich es einen schönen nächsten Schritt, einmal genauer zu betrachten, was wir mit diesen Erkenntnissen anfangen können.

Beginnen wir mit dem Feuer.

Feuer steht in unserem Modell unter anderem für Mut, Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Es geht darum, die eigene Kraft wahrzunehmen und Verantwortung für das zu übernehmen, was wir selbst beeinflussen können.

Manchmal wissen wir längst, dass wir etwas verändern möchten, aber wir schieben die Entscheidung immer weiter vor uns her. Vielleicht aus Angst vor den Konsequenzen oder weil wir darauf warten, dass irgendwann der perfekte Zeitpunkt kommt.

Dann kann uns das Feuer daran erinnern, dass wir durchaus selbst etwas in Bewegung bringen dürfen.

Wasser hat eine ganz andere Qualität. Es steht für Orientierung, Struktur, Rhythmus und Sicherheit.

Gerade wenn unser Leben ziemlich turbulent wird, sehnen wir uns häufig nach etwas, das uns wieder Halt gibt. Und manchmal entsteht dieses Gefühl bereits dadurch, dass wir unseren Alltag bewusster gestalten, uns eine hilfreiche Routine schaffen oder eine Situation sortieren, die uns schon länger beschäftigt.

Ich finde, wir unterschätzen gelegentlich, wie viel Sicherheit uns kleine, verlässliche Strukturen geben können.

Die Erde steht für Geborgenheit, Zugehörigkeit, Achtsamkeit und Ausdauer. Hier geht es darum, wieder stärker bei sich selbst anzukommen und wahrzunehmen, was uns trägt.

Gerade in einer Zeit, in der wir ständig mit neuen Informationen und Anforderungen konfrontiert werden, kann es unglaublich wertvoll sein, bewusst zur Ruhe zu kommen und sich mit dem zu verbinden, was bereits da ist.

Und dann haben wir noch die Luft.

Luft steht für Neugier, Kommunikation, Leichtigkeit und die Fähigkeit, neue Perspektiven einzunehmen.

Ich liebe diese Qualität, denn manchmal sind wir gedanklich so sehr mit einem Problem beschäftigt, dass wir überhaupt nicht mehr auf die Idee kommen, es einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Und ganz ehrlich: Manchmal hilft es auch einfach, über sich selbst zu lachen.

Ich finde, Humor ist eine fantastische Ressource. Er löst zwar nicht automatisch unsere Probleme, aber er kann uns helfen, wieder etwas Abstand zu gewinnen und Situationen weniger verbissen zu betrachten.

Das Schöne an diesen vier Kraftfeldern ist für mich, dass keines besser oder wichtiger ist als das andere. Wir tragen unterschiedliche Qualitäten in uns und können lernen, sie bewusster einzusetzen.

Es gibt Tage, an denen wir Mut brauchen, um eine Entscheidung zu treffen. An anderen Tagen sehnen wir uns nach Ruhe und Sicherheit. Und manchmal merken wir, dass wir uns selbst viel zu ernst nehmen und dringend wieder etwas mehr Leichtigkeit gebrauchen könnten.

Genau deshalb finde ich die Frage „Was brauche ich gerade?“ so unglaublich wertvoll.

Wenn du magst, kannst du die vier Kraftfelder einmal als kleine Orientierungshilfe nutzen.

Überlege, wo du dir im Moment mehr Mut wünschst, was dir Sicherheit gibt, wodurch du dich geborgen fühlst und wo du dir vielleicht wieder etwas mehr Leichtigkeit erlauben möchtest.

Es gibt dabei keine richtige oder falsche Antwort. Entscheidend ist, dass du dich selbst bewusster wahrnimmst und erkennst, welche Möglichkeiten dir zur Verfügung stehen.

Denn je besser wir uns selbst verstehen, desto leichter fällt es uns häufig, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu uns passen.

KAPITEL 9

9. Wir leben das Leben vorwärts, aber verstehen es rückwärts

Ich liebe diesen Gedanken.

Wir leben das Leben vorwärts, aber verstehen es rückwärts.

Wenn ich heute auf bestimmte Situationen in meinem Leben zurückblicke, dann erkenne ich Zusammenhänge, die mir damals überhaupt nicht bewusst waren. Ich verstehe, weshalb ich manche Entscheidungen getroffen habe, warum mir bestimmte Dinge so wichtig waren und an welchen Stellen ich vielleicht viel zu lange an etwas festgehalten habe.

Das Spannende daran ist, dass wir währenddessen häufig überhaupt keine Ahnung haben, welche Bedeutung eine Erfahrung später einmal für uns haben wird.

Wir stehen mitten im Leben, treffen Entscheidungen mit dem Wissen, das uns gerade zur Verfügung steht, und versuchen, unseren Weg so gut wie möglich zu gestalten.

Erst mit etwas Abstand können wir manchmal erkennen, wie sich bestimmte Entwicklungen gegenseitig beeinflusst haben.

Und genau deshalb finde ich es so wichtig, dass wir lernen, auch dann Entscheidungen zu treffen, wenn wir noch nicht sämtliche Antworten kennen.

Denn stell dir einmal vor, du würdest ein Buch lesen und könntest jede Seite erst dann umblättern, wenn du bereits weißt, was auf der nächsten steht.

Du würdest wahrscheinlich nie besonders weit kommen.

Mit unserem Leben ist es ähnlich.

Natürlich dürfen wir überlegen, planen und verantwortungsbewusst handeln. Aber irgendwann kommt der Moment, in dem wir uns entscheiden müssen, welchen Weg wir gehen möchten, obwohl wir noch nicht wissen, wie die Geschichte weitergeht.

Ich habe in diesem Jahr eine große berufliche Entscheidung getroffen, die vieles verändern wird. Diese Entscheidung ist für mich eng damit verbunden, wie ich mein Leben in Zukunft gestalten möchte und welche Bedeutung meine eigenen Bedürfnisse darin haben sollen.

Ich habe lange darüber nachgedacht und mich sehr bewusst dafür entschieden.

Und heute fühlt es sich richtig an.

Was ich daran besonders interessant finde, ist die Frage, wie wir überhaupt erkennen, ob eine Entscheidung zu uns passt.

In meiner Coachingarbeit erlebe ich immer wieder, dass Menschen versuchen, Entscheidungen ausschließlich über ihren Verstand zu treffen. Sie sammeln Informationen, wägen Vor- und Nachteile ab und hoffen, irgendwann an einen Punkt zu kommen, an dem wirklich alle Unsicherheiten beseitigt sind.

Das kann allerdings ziemlich schwierig werden, denn gerade bei größeren Veränderungen gibt es selten eine hundertprozentige Sicherheit.

Deshalb finde ich es wichtig, auch unsere Werte, Bedürfnisse und unser emotionales Erleben in Entscheidungen einzubeziehen.

Was ist mir wirklich wichtig? Welche Möglichkeiten passen zu dem Leben, das ich führen möchte? Und welche Konsequenzen bin ich bereit, dafür zu tragen?

Das sind Fragen, die uns helfen können, bewusster zu entscheiden.

Wenn ich heute auf die vergangenen Jahre zurückblicke, dann sehe ich, wie viel Freude und Begeisterung ich in meine Arbeit investiert habe. Gleichzeitig erkenne ich deutlicher, an welchen Stellen ich mich selbst dabei zu wenig berücksichtigt habe.

Dieses Bewusstsein hat dazu beigetragen, dass ich heute anders auf meinen Alltag und meine Zukunft schaue.

Ich bin wieder mehr bei mir.

Und ich finde, das ist ein unglaublich schönes Gefühl.

Natürlich weiß ich nicht, was die kommenden Jahre alles für mich bereithalten. Aber ich freue mich darauf, die nächsten Kapitel meines Lebens selbst mitzugestalten.

Schließlich habe ich noch einiges vor.

KAPITEL 10

10. Vertrauen ist für mich eine Lebenshaltung

Vertrauen gehört schon sehr lange zu meiner inneren Haltung. Ich habe diese Überzeugung nicht erst im vergangenen Jahr entdeckt, und sie ist auch nicht dadurch entstanden, dass plötzlich alles schwierig wurde.

Aber ich habe in diesem Jahr noch einmal sehr bewusst erlebt, wie wertvoll sie für mich ist.

Denn es ist natürlich relativ leicht, dem Leben zu vertrauen, wenn alles wunderbar läuft. Wenn wir gesund sind, unsere Pläne aufgehen und wir das Gefühl haben, alles einigermaßen im Griff zu haben, müssen wir uns über Vertrauen häufig gar keine großen Gedanken machen.

Interessant wird es dann, wenn sich die Dinge anders entwickeln, als wir es uns vorgestellt haben.

Wenn wir plötzlich vor Situationen stehen, die wir nicht kontrollieren können, oder Entscheidungen treffen müssen, deren Konsequenzen wir noch nicht vollständig absehen können.

Genau in solchen Momenten zeigt sich für mich, wie wichtig unsere innere Haltung ist.

Ich glaube daran, dass das Leben für uns ist. Dass wir ihm vertrauen dürfen und dass auch schwierige Erfahrungen uns manchmal dazu bringen, Dinge zu hinterfragen, die wir ansonsten vielleicht noch lange so weitergemacht hätten.

Das ist meine persönliche Sicht auf das Leben, und sie gibt mir unglaublich viel Kraft.

Natürlich weiß ich, dass nicht alles, was uns widerfährt, gut ist. Es gibt schmerzhafte Erfahrungen, Ungerechtigkeiten und Schicksalsschläge, die sich nicht einfach erklären lassen.

Aber ich möchte mir von solchen Erfahrungen nicht grundsätzlich mein Vertrauen in das Leben nehmen lassen.

Für mich gehört dazu auch, dass ich meine Aufmerksamkeit bewusst lenke.

Denn wenn ich mich ausschließlich mit den Dingen beschäftige, die gerade schwierig sind, verliere ich leicht den Blick für all das, was gleichzeitig gut ist.

Und davon gibt es häufig mehr, als wir in belastenden Momenten wahrnehmen.

Ich habe gerade in diesem Jahr unglaublich viel Mitgefühl, Unterstützung und echte Freude anderer Menschen erlebt. Menschen, die sich mit mir gefreut haben, wenn es gute Nachrichten gab, und die mir gezeigt haben, wie wertvoll ehrliche Verbundenheit ist.

Solche Erfahrungen berühren mich sehr, weil sie mich daran erinnern, dass wir nicht alles alleine tragen müssen.

Und auch das gehört für mich zum Vertrauen.

Wir dürfen anderen Menschen erlauben, an unserem Leben teilzuhaben. Wir dürfen Unterstützung annehmen und müssen nicht immer diejenigen sein, die für alles eine Lösung haben.

Gerade Menschen, die beruflich viel Verantwortung tragen oder es gewohnt sind, für andere da zu sein, tun sich damit manchmal schwer.

Aber ich finde, es ist ein wunderschöner Gedanke, dass wir einander auf unserem Weg begleiten dürfen.

Wenn ich heute auf mein Leben schaue, dann empfinde ich vor allem große Dankbarkeit.

Dankbarkeit dafür, dass ich hier bin, dass ich Menschen um mich habe, die mir wichtig sind, und dass ich die Möglichkeit habe, mein Leben weiterhin bewusst zu gestalten.

Und ich bin neugierig darauf, was noch alles kommt.

KAPITEL 11

11. Und trotzdem sage ich JA zum Leben

Wenn du dieses Buch gerade in einer Phase liest, in der dir das Leben ziemlich viel abverlangt, dann möchte ich dir etwas sagen, das mir wirklich am Herzen liegt.

Gib dich nicht auf.

Ich weiß, dass es Situationen gibt, in denen man kaum noch Kraft hat, in denen Entscheidungen unglaublich schwerfallen und man manchmal einfach nur möchte, dass endlich wieder etwas Ruhe einkehrt.

Gerade dann wünsche ich dir, dass du dich selbst nicht aus den Augen verlierst.

Ich habe in meiner Arbeit so viele Menschen begleitet, die unglaublich viel für andere getan haben und irgendwann festgestellt haben, dass sie kaum noch wussten, was sie selbst eigentlich möchten.

Menschen, die sich über Jahre angepasst, Erwartungen erfüllt und ihre eigenen Bedürfnisse immer wieder zurückgestellt haben.

Und ich durfte erleben, was passieren kann, wenn sie beginnen, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen.

Wenn sie plötzlich erkennen, welche Überzeugungen sie bisher geleitet haben, warum sie in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagieren und welche Möglichkeiten sie tatsächlich haben, etwas zu verändern.

Solche Entwicklungen faszinieren mich bis heute.

Denn ich bin davon überzeugt, dass in jedem Menschen unglaublich viel steckt.

Manchmal haben wir nur den Kontakt dazu verloren.

Und ich glaube, genau deshalb ist es so wertvoll, dass wir uns immer wieder die Zeit nehmen, uns selbst kennenzulernen.

Das Leben verändert sich ständig. Wir machen neue Erfahrungen, begegnen anderen Menschen und entwickeln uns weiter. Und mit jeder neuen Lebensphase dürfen wir auch überprüfen, ob das, was bisher zu uns gepasst hat, heute noch richtig für uns ist.

Ich finde diesen Gedanken unglaublich befreiend.

Denn wir müssen nicht unser ganzes Leben an Entscheidungen festhalten, die wir irgendwann einmal getroffen haben.

Wir dürfen neue Wege einschlagen, unsere Meinung verändern und uns selbst immer wieder neu entdecken.

Und wir dürfen dabei auch Fehler machen.

Ich bin heute 50 Jahre alt und habe ganz sicher noch nicht alles verstanden, was dieses Leben für mich bereithält. Aber ich habe große Lust, es herauszufinden.

Ich möchte noch unglaublich viel erleben, Menschen begleiten, neue Ideen entwickeln und all die schönen Dinge genießen, die das Leben zu bieten hat.

Und ja, wahrscheinlich werde ich mich auch in Zukunft gelegentlich darüber aufregen, was das Leben gerade wieder mit mir vorhat.

Ich bin schließlich keine Heilige.

Aber ich möchte mir dieses tiefe Vertrauen bewahren, das mich schon so lange begleitet.

Für mich bedeutet es, dass ich dem Leben mit einer grundsätzlichen Offenheit begegnen möchte, selbst wenn gerade nicht alles nach Plan läuft.

Und genau das wünsche ich auch dir.

Dass du dir deine Neugier bewahrst, dich selbst ernst nimmst und den Mut findest, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen.

Denn du musst kein perfektes Leben haben, um dein Leben lieben zu dürfen.

Du darfst glücklich sein, auch wenn noch nicht alles so ist, wie du es dir wünschst. Du darfst stolz auf dich sein, obwohl du noch Ziele hast, die du erreichen möchtest. Und du darfst dich selbst wertschätzen, auch wenn du manchmal Fehler machst oder an deine Grenzen kommst.

Das Leben ist kein Wettbewerb, bei dem wir irgendwann beweisen müssen, dass wir alles richtig gemacht haben.

Es ist unsere ganz persönliche Reise.

Und ich finde, wir sollten sie so bewusst wie möglich erleben.

ZUM ABSCHLUSS

Mein Geburtstagswunsch an dich

Heute werde ich 50 Jahre alt.

Und ich habe mir überlegt, was ich mir zu diesem Geburtstag eigentlich wünsche.

Natürlich habe ich noch jede Menge eigene Träume. Und wer mich kennt, weiß, dass mir die Ideen vermutlich auch in den nächsten 50 Jahren nicht ausgehen werden.

Aber einen Wunsch möchte ich heute ganz bewusst mit dir teilen.

Ich wünsche mir, dass du dich selbst nicht vergisst.

Dass du dir zuhörst, wenn du sprichst, und wahrnimmst, welche Gedanken du über dich selbst hast. Dass du deinen Körper nicht ausschließlich danach beurteilst, wie er aussieht oder was gerade nicht funktioniert, sondern auch erkennst, was für ein unglaubliches Wunderwerk er ist.

Ich wünsche mir, dass du deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst nimmst wie die der Menschen, die du liebst, und dass du dir erlaubst, dein Leben so zu gestalten, dass du dich darin wiederfindest.

Manchmal braucht es dafür eine große Entscheidung. Und manchmal beginnt es mit einem kleinen Moment, in dem du innehältst und dir selbst eine Frage stellst, die du schon viel zu lange nicht mehr gestellt hast:

Wie geht es mir eigentlich gerade wirklich?

Und dann wünsche ich dir, dass du dir die Zeit nimmst, deiner eigenen Antwort zuzuhören.

Ich habe in meinem Leben unglaublich viel erlebt und gelernt. Und gerade das vergangene Jahr hat mir noch einmal sehr deutlich gezeigt, wie wertvoll dieses Leben für mich ist.

Deshalb möchte ich heute vor allem eines feiern: das Leben selbst.

Mit all seinen Überraschungen, seinen Herausforderungen und seinen wunderbaren Möglichkeiten.

Wenn ich mir etwas für die kommenden 50 Jahre vornehmen darf, dann ist es, noch bewusster zu leben, noch mehr auf mich selbst zu achten und mir diese unbändige Freude am Leben zu bewahren.

Denn ich bin noch lange nicht fertig mit diesem Leben.

Und ich freue mich auf alles, was noch kommt.

Ich sage JA zu mir. JA zu meinem Weg. Und JA zum Leben.

Von Herzen

Yvonne

ZUM ABSCHLUSS

Eine Einladung, dich selbst noch besser kennenzulernen

Beim Lesen hast du möglicherweise an der einen oder anderen Stelle gedacht: „Das kenne ich.“

Wenn du deine eigenen Bedürfnisse besser verstehen möchtest, herausfinden willst, welche Kraftfelder in dir besonders ausgeprägt sind, oder erleben möchtest, wie sich persönliche Veränderung ganz praktisch anfühlen kann, dann möchte ich dich herzlich zu unserem BeYOU-Erlebnisseminar – Die 4 Kraftfelder erleben einladen.

In diesem zweitägigen Seminar lernst du die vier Kraftfelder Feuer, Wasser, Erde und Luft nicht nur theoretisch kennen, sondern kannst sie durch unterschiedliche Übungen und Erfahrungen selbst erleben.

Du bekommst die Möglichkeit, dich selbst aus neuen Perspektiven zu betrachten, deine persönlichen Stärken und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und Impulse mitzunehmen, die du auch in deinem Alltag nutzen kannst.

Denn manchmal wissen wir schon unglaublich viel über uns selbst. Und trotzdem verändert sich erst dann etwas, wenn wir beginnen, dieses Wissen wirklich zu leben.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten findest du beim VOCA Institut.

VOCA Institut – Institut für emotionale Gesundheit

Wir geben Gefühlen eine Sprache.

Hör auf den Ruf deines Herzens.

Über die Autorin



Yvonne Meiburg ist Coachin und Ausbilderin. Mit dem VOCA Institut begleitet sie Menschen dabei, sich selbst besser zu verstehen und ihre emotionale Gesundheit bewusster zu gestalten.

www.voca-institut.de