



Aufbruch!

Muss ich alles Liebgewonnene in meinem Leben loslassen, um zu mir zu finden?

Immer wieder hören wir, dass Menschen ihr gewohntes Leben hinter sich lassen, um neu anzufangen. Sie trennen sich von ihren Partnern, kündigen ihren Job und ihre Wohnung und fangen ein komplett neues Leben an. Was treibt Menschen dazu an, diesen großen Schritt zu gehen? Und kann man auch anders zu sich finden?

Einige erhoffen sich einen Neustart! Noch einmal bei Null anfangen und sich einem neuen Abenteuer stellen. Ein Abenteuer, dass in den bisherigen Alltagsroutinen nicht möglich schien.

Andere wiederum sehnen sich nach Ruhe und Einfachheit. Diese Menschen fliehen aus überfüllten Städten, hektischen Alltags, einem immer größer werdenden Leistungs- und Erfolgsdruck und suchen die Abgeschiedenheit. Oft geben sie alles auf, was sie an Besitz haben. Es fühlt sich an als würden sie allen Ballast, der sich in vielen Jahren angesammelt hat, hinter sich lassen.

Wenn man diese Menschen fragt, was ihnen an ihrem neuen Leben besonders gefällt, sind die Antworten: ein einfaches Leben führen, das Leben wieder selbst in der Hand haben, eine sinnstiftende Tätigkeit ausüben, sich und die Natur wieder spüren, Gemeinschaft erleben.

Für mich stellt sich die Frage: Müssen wir erst alles Liebgewonnene loslassen, um das Leben zu leben, was wir uns tief in unserem Herzen wünschen?

Was wäre, wenn wir auch in unserem gewohnten Alltag zu uns fänden? Was wäre, wenn wir weder Freunde noch Familie noch unsere Wohnung aufgeben müssten, um unser Leben nach unseren Werten auszurichten? Wie wäre es, wenn wir allen Ballast hinter uns lassen könnten, ohne unser gesamtes Hab und Gut wegzwerfen?

Ich bin überzeugt davon, dass all das möglich ist und noch so vieles mehr!

“ Noch einmal bei Null anfangen und sich einem neuen Abenteuer stellen. ”



MACH ES EINFACH. WAS HÄLT SIE DA- VON AB, GLEICH JETZT DAMIT ZU BEGINNEN, DEN ER- STEN SCHRITT IN RICHTUNG IHRES ERSEHNTEN LEBENS ZU GEHEN?

Ich erlebe immer wieder, dass die Reise zu sich selbst jederzeit angetreten werden kann und auch im gewohnten Umfeld gelingt.

MACH ES EINFACH.

Was hält Sie davon ab, gleich jetzt damit zu beginnen, den ersten Schritt in Richtung Ihres ersehnten Lebens zu gehen? Und was sind überhaupt Ihre Sehnsüchte und Wünsche?

Nehmen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand und beantworten die folgenden Fragen:

Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie die Chance hätten, morgen neu anzufangen?

Was würden Sie unbedingt mitnehmen wollen, weil es von unschätzbarem Wert ist?

Was würden Sie gar nicht vermissen?

Was würden Sie ganz neu erschaffen, dass es bisher nicht in Ihrem Leben gibt?

Beobachten Sie sich selbst beim Beantworten der Fragen. Was können Sie besonders leicht beantworten und wo kommen Sie nicht sofort an

Antworten heran? Woran könnte das liegen?

Gehen Sie liebevoll und auch geduldig mit sich um. Es geht gerade um Ihr erwünschtes Leben und um keine Matheaufgabe, die innerhalb weniger Minuten erledigt sein muss. Nehmen Sie Ihre Notizen für eine Woche lang täglich in die Hand und ergänzen Ihre Antworten. Danach lassen Sie Ihre niedergeschriebenen Gedanken für eine Woche außer Acht und entdecken anschließend Ihre Antworten neu. Stellen Sie sich dabei die folgenden Fragen:

Wie geht es Ihnen mit dem Leben, das Sie beschreiben – mit dem Leben, das Sie sich wünschen?

Wie realistisch empfinden Sie es, dass Sie dieses Leben führen?

Auf einer Skala von 0 (absolut unrealistisch) bis 10 (genauso lebe ich) – wo stehen Sie heute?

Und nun kommen wir zum nächsten Schritt. Beantworten Sie für sich schriftlich: Was brauchen Sie konkret dafür, um ein bis zwei Punkte höher auf der Skala zu kommen?

Wie können Sie das erreichen/bekommen/erfahren?

Wen oder was brauchen Sie zur Unterstützung?

Wer oder was könnte Sie daran hindern?

Vielleicht können Sie sich für diese sieben Tage eine Art Routine aneignen. Eine Routine, die es Ihnen erlaubt, in Ruhe und immer besser mit sich in Kontakt zu sein. Vielleicht gibt

es eine ganz bestimmte Umgebung, bei der Sie am besten zum Nachdenken kommen. Vielleicht gibt es eine Musik, die es Ihnen hervorragend ermöglicht, in sich einzutauchen.

Nach dieser Woche ist es wichtig, sich zu entscheiden, was Sie mit all Ihren Erkenntnissen machen wollen? Alles beim Alten belassen oder die Reise zu sich selbst weiter gehen? Wenn Sie sich dafür entscheiden, nach diesen Wochen weiter zu reisen, kommen wir jetzt ins Tun...

Resultierend aus all Ihren Erkenntnissen der letzten drei Wochen:

Welches Motto geben Sie Ihrem neuen Leben?

Welche drei konkreten und realistischen Schritte unternehmen Sie innerhalb der nächsten drei Tage, um Ihrem erwünschten Leben näher zu kommen?

Setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele, die kleinen Schritte sind oftmals die erfolgreichen. Es sollten allerdings auch spürbare Veränderungen damit für Sie eintreten. Finden Sie ein gesundes Maß an Veränderungen, die Sie fordern und nicht überfordern.

Ziehen Sie nach diesen drei Tagen, am dritten Abend, eine ehrliche schriftliche Bilanz:

Wie sind Ihnen die drei Themen gelungen?

Was haben diese Aktivitäten verändert?

Was haben Sie über sich gelernt?

Wofür sind Sie jetzt gerade dankbar?

MACH ES EINFACH.

**SETZEN SIE SICH NICHT ZU HOHE ZIELE,
DIE KLEINEN SCHRITTE SIND OFTMALS
DIE ERFOLGREICHEN.**



“ Für die Verankerung
neuer Gedanken sowie
neuer förderlicher Ver-
haltensweisen ist es wichtig,
dass Sie alle Fragen schrift-
lich beantworten. ”

Was tun Sie in den nächsten drei Tagen, um das Erreichte zu festigen und wieder einen Schritt weiter zu gehen?

Für die Verankerung neuer Gedanken sowie neuer förderlicher Verhaltensweisen ist es wichtig, dass Sie alle Fragen schriftlich beantworten. Ihr Gehirn glaubt Ihnen nur, dass Sie tatsächlich etwas verändern wollen, wenn Sie es aufschreiben.

Wenn Sie diese Vorgehensweise insgesamt drei Wochen wiederholen, hat Ihr Gehirn die Chance, sich auf Ihre neue Ausrichtung einzustellen. Es merkt, dass es Ihnen ernst ist und Sie Lust auf eine Veränderung in Ihrem Leben haben.

Schauen Sie abschließend, was sich in den letzten Wochen insgesamt auf dem Weg zu Ihrem neuen Leben verändert hat.

Hinterfragen Sie gleichzeitig woran es liegen könnte, wenn ein Schritt so gar nicht gelingen will.

Und, wie sehen Sie es – muss ich wirklich alles loslassen, um zu mir zu finden?

MACH ES EINFACH.



Tina Wahren ist Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention, Heilpraktiker für Psychotherapie und Werte- und Ressourcenmanager. Sie hilft Menschen aus schwierigen Lebenssituationen.

+49 151 68138767
ideen@tina-wahren.de
Nachtigallenstraße 37
75417 Mühlacker-Mühlhausen

www.tina-wahren.de