

Einleitung

Vielleicht kennst du das: Du stehst vor dem Spiegel und dein Spiegelbild starrt dich an. Es sieht dir ähnlich, aber irgendwas stimmt nicht. In dem Blick ist eine Leere, die das Leben, das du jetzt gerade führst, nicht füllen kann. Du fragst dich, wie das sein kann. Du führst ein gutes Leben und hast alles, was du brauchst. Du starrst die Person im Spiegel an und fragst dich: „Wer bin ich?“, „Wer könnte ich sein?“ und „Was für ein Leben liegt hinter dem Horizont?“

So ist es mir selbst ergangen. Nachdem ich eine lange Phase mit finanziellen und gesundheitlichen Problemen sowie damit verbundenen Selbstzweifeln und Zukunftsängsten überstanden hatte, ging es mir gut. Ich war dankbar für alles, was ich trotz der Herausforderungen erreicht und in meinem Leben hatte. Irgendwann merkte ich allerdings, dass mir, obwohl ich ein gutes Leben führte, irgendetwas fehlte.

Neben diesem unguuten Gefühl, dass mir etwas Wichtiges fehlt, kam hinzu, dass innerhalb weniger Jahre mehrere Personen aus meinem privaten und beruflichen Umfeld sehr früh verstarben. Und mit ihnen starben auch ihre Träume. Sie dachten, sie hätten noch genug Zeit, um sich ihre Träume zu erfüllen – später. Später, wenn sie in Rente oder die Kinder ausgezogen sind, aber ein „später“ gab es nicht mehr. Ich fragte mich, welche Wünsche und Träume ich selbst immer wieder aufschob, für die es vielleicht irgendwann zu spät sein könnte.

Hinzu kam, dass ich seit einigen Jahren immer wieder diesen einen Traum hatte, der mich in verschiedenen Versionen im Schlaf heimsuchte. Ich war zum Beispiel im Sportunterricht und musste danach eine Klausur schreiben. Ich zog mich mit den anderen Kindern um und plötzlich waren sie alle verschwunden. Ich wusste nicht, in welchem Raum wir die Klausur schreiben und rannte durch die Schule, doch ich fand den Raum nicht. In einem anderen Traum hatte ich ein Vorstellungsgespräch in einem Hochhaus und irrte durch die langen Flure, konnte aber den Raum für das Vorstellungsgespräch nicht finden. Egal, wie das Setting aussah und wie sehr ich mich bemühte, ich kam nie an meinem Ziel an.

Das Gefühl, dass da noch mehr ist, die Todesfälle und dieser Traum machten mir bewusst, dass ich etwas tun musste. Mir wurde klar, dass ich, wenn ich eine normale Lebenserwartung haben würde, etwa die Hälfte meines Lebens bereits hinter mir hatte. Die Frage war also: Wie schaffe ich es, meine zweite Lebenshälfte erfüllend zu gestalten?

Ich begann mich intensiv mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen und las unzählige Bücher, besuchte Seminare, hörte Podcasts und durchstöberte das Internet nach Informationen und Inspirationen. Ich lernte viel, doch so richtig weitergebracht hat mich all das leider nicht. Eines Tages stieß ich zufällig auf ein Video von Jim Rohn (†), amerikanischer Unternehmer, Motivationstrainer

und Autor. Eine Aussage aus diesem Video hat für mich den Stein so richtig ins Rollen gebracht: „For things to change, you’ve got to change.“ Das Zitat machte mir klar, dass ich es bin, die sich verändern muss, damit sich meine Lebensumstände verändern können.

Natürlich wusste ich auch schon vorher, dass ich etwas ändern musste, aber ich wusste nie so genau, wo ich anfangen sollte. Dieses Zitat gab mir die Antwort. Durch diese Erkenntnis ergaben sich unzählige Fragen, auf die ich eine Antwort finden musste. Welche Päckchen aus der Vergangenheit schleppe ich noch immer mit mir herum und wie beeinflussen sie mich noch heute? Wie haben mich die Lebensumstände, in die ich hineingeboren wurde, geprägt? Was sind meine stärksten Grundbedürfnisse und decken sich diese mit dem Leben, das ich jetzt gerade führe? Welche „Rollen“ habe ich inne und wie fühle ich mich in ihnen? Welche Werte sind mir sehr wichtig und gebe ich diesen auch genügend Raum in meinem Leben? Was möchte ich nie wieder in meinem Leben haben und wovon will ich viel mehr? Welche Menschen tun mir gut und verbringe ich genügend Zeit mit ihnen? Wer raubt mir Energie und darf ich das weiterhin zulassen?

Zum allerersten Mal ging es bei meiner Suche wirklich um mich und das fühlte sich richtig an. Je mehr ich mich mit mir selbst auseinandersetzte, desto klarer wurde mir, wo meine Reise hingehen soll. Ich bemerkte zudem, wie sich mit der Zeit

auch mein Blick auf gewisse Ereignisse und Erlebnisse aus der Vergangenheit veränderte. Statt mich zu fragen, warum mir dieses oder jenes passiert ist, fragte ich mich nun, ob daraus nicht auch Gutes entstanden ist und welche Lektion ich daraus lernen konnte. Ich veränderte meine Sprache, indem ich beispielsweise etwas, was ich haben, tun oder erreichen wollte, nicht mehr einen Traum nannte, sondern es zu einem Ziel machte.

Schon seit meiner Jugend hatte ich zum Beispiel den Traum, ein Buch zu schreiben. Während ich mich nun intensiv mit meinem Leben auseinandersetzte, wurde aus meinem Traum ein Buch zu schreiben das Ziel, ein Buch zu veröffentlichen. Alleine die Veränderung der Worte war ein großer Gamechanger. Während ich noch von meinem Buch träumte, kam ich nicht richtig ins Handeln, auch wenn ich immer mal wieder an meinen Texten arbeitete. Mit einem klaren Ziel vor Augen wurde ich viel aktiver und traf Entscheidungen, die mich wirklich voranbrachten. Dieser Schritt bedeutete für mich zwar, meine sichere Komfortzone zu verlassen, aber ich wusste, dass dieser Prozess notwendig ist. Da ich während meiner eigenen Reise in mein neues Leben all die Fragen, die ich mir selbst gestellt hatte, aufgeschrieben habe, war ganz klar, welches Buch ich als erstes veröffentlichen wollte: Das Ergebnis hältst du in deinen Händen.

Dieses Workbook ist sehr umfangreich und vielschichtig, aber das sind du und dein Leben auch. Lasse das, was du er-