

SILJA MAHLOW

Effektives
Coaching mit
Silja von
@gluecksplanet

SPIRITUAL LEADERSHIP

Wie du in deinem Leben
die Führung übernimmst und
deinen Weg gehst

nymphenburger

SILJA MAHLOW

SPIRITUAL LEADERSHIP

Wie du in deinem Leben
die Führung übernimmst und
deinen Weg gehst

Effektives
Coaching mit
Silja von
📷 gluecksplanet

nymphenburger

Inhalt

4 **Vorwort**

TEIL I



7 **FINDEN UND VERSTEHEN**

9 **Finde deinen eigenen Weg**

- 9 Im Kontrast liegt deine Sehnsucht
- 14 Trau dich zu träumen
- 18 Alles ist endlich
- 20 Dharma und Karma – Deine Mission ist Teil deiner Heilung
- 24 Platz lassen für Überraschungen
- 25 Bau dein Puzzle zusammen

31 **Mach dich bereit für Wunder**

- 31 Du hast die Wahl: Vertrauen oder Angst
- 34 Wie wir loslassen
- 41 Vertrauen ist eine Absicht

49 **Mindset – Die Welt im Licht sehen**

- 49 Woran du merkst, dass dein Mindset nicht funktioniert
- 52 Warum unser Kopf sein eigenes Ding macht
- 56 Wann du dich befreien solltest
- 60 Ganz du selbst sein
- 64 Der Unterschied zwischen wahren Selbst und Ego

67 **Motivation und Manifestieren**

- 67 Alles, was du über Motivation wissen musst
- 74 Die Kunst, zu manifestieren
- 81 Mission, Ziele und Erfolg

TEIL 2

85 ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

87 In höchster Frequenz leben

- 87 Lerne, deine Energie zu pflegen
- 98 Energien loslassen lernen
- 105 Der schnellste Weg, deine Energie zu zerstören

109 Die beste Architektur für deine Tage

- 109 Deine Zeit ist wertvoll
- 112 Tage wie Kunstwerke
- 117 Richtig priorisieren lernen
- 119 Den Überblick behalten
- 123 Lass Pareto deinen Helden werden

129 Kommunikation aus der inneren Mitte

- 129 Kommunikation braucht Achtsamkeit
- 131 Sprechen, um verstanden zu werden
- 134 Zuhören lernen
- 139 Gut fragen

TEIL 3

143 DIE SANFTE REVOLUTION

145 Wie du die Welt verändern kannst

- 145 Das Beste ist in allen
- 149 Umzingelt von Idioten
- 158 Überzeugen ist eine Kunst
- 169 Die Revolution anzetteln

175 Spiritual Being – Leadership des Herzens

- 175 Die eigentliche Aufgabe

- 179 Danke
- 180 Quellenangaben



Vorwort

Wenn unser Leben nicht mehr zu uns passt, spüren wir das. Es wird unkomfortabler, eine innere Spannung entsteht. Gefühle von Enge, von Unklarheit, ja sogar von Gefangensein tauchen auf. Es ist, als würden wir aus unserer Haut herauswachsen wollen, in eine größere, hellere, klarere Version von uns selbst hinein. Ich bin mir sicher, dass du solche Phasen aus deinem Leben kennst. Vielleicht spürst du sie jetzt gerade? Wir alle haben diese Momente des Unwohlseins erlebt, bevor wir gewachsen sind. Sie kündigen die Veränderung an. Den nächsten Schritt.

Der Drang nach Veränderung wird irgendwann so präsent, dass wir nicht mehr weitermachen können wie vorher. Wir beginnen, unser Leben stärker in die eigenen Hände zu nehmen. Initiieren die ersten Schritte. Wir wollen, dass die Spannung in uns weicht. Wir wollen ankommen – selbst wenn wir noch nicht wissen, was das heißen mag. Sobald wir losgehen, kommen Ängste auf, Sorgen, Zweifel, Unruhe. Dennoch gibt es keine Rückkehr, wir können nur weitergehen und lernen, es uns leichter zu machen. Egal wo du stehst und was dich ruft. Dieses Buch

ist eine Anleitung, mit Leichtigkeit zu wachsen. Es ist eine Einladung, in deine Kraft zu kommen, deinen Raum einzunehmen, ganz du selbst zu sein. Erfolg, Freude, Fülle und Schönheit in dein Leben einzuladen.

Wir gehen in klaren Schritten vor. Du wirst deine Mission erkennen und lernen, deiner Angst und Unsicherheit zu widerstehen. Du wirst Vertrauen üben, dein Mindset überprüfen und den Glauben an zu wenig Zeit aufgeben. Du wirst lernen zu priorisieren, zu kommunizieren und andere mit deiner Strahlkraft zu überzeugen. Du wirst lernen, genug Mut zu finden, um dich den nächsten Schritt zu trauen. Lass dieses Buch dir Schwung geben, das Leben deiner Träume aufzubauen, weiterzubauen, zu vervollständigen. Egal ob du von einem ganz anderen Leben träumst oder nur Details verändern willst, ob du am Anfang von etwas stehst oder schon mittendrin. Der Weg ist der gleiche, er sieht nur von außen anders aus.

Dieses Buch enthält eine sehr persönliche Mischung aus meiner eigenen spirituellen Praxis und Inhalten meiner Leadership- und Kommuni-

kationstrainings. Es beinhaltet eine einzigartige Alchemie aus spiritueller Ausrichtung, Persönlichkeitsentwicklung und klassischen Managementtechniken. Während du in meinem ersten Buch „Willkommen auf dem Glücksplaneten“ (1) jede Menge Inhalte und Techniken für ein glückliches Leben voll Leichtigkeit findest, ist dieses Buch eine Anleitung zu wachsen. Es ist die Aufforderung, deine Grenzen zu sprengen und endlich das Leben zu gestalten, von dem du träumst. Manche Inhalte überschneiden sich ein wenig, vieles ist neu. Freu dich, eine neue Seite deiner Spiritualität zu entdecken und zu vertiefen. Nutze dafür die Begriffe, die dich glücklich machen. Ich nutze das wahre Selbst oder auch Seele, Herz oder den inneren Glücksplaneten und Universum, Gott, Licht oder Quelle für das Größere, mit dem wir verbunden sind. Setz einfach ein, womit du dich wohlfühlst.

Die Übungen in diesem Buch sind sorgfältig ausgewählt und von mir in langjähriger Praxis erprobt. Dennoch solltest du auf deinen eigenen Körper hören und seine Signale ernst nehmen. Dieses Buch ersetzt keine psychologische Psychotherapie und keinen Arztbesuch. Hole dir professionelle Hilfe, sollten dich ernsthafte psychische Probleme plagen. Übernimm die Verantwortung für dich und geh behutsam mit dir um. Der Name Spiritual Leadership bedeutet nichts anderes, als dass du lernen wirst, dich aus dem Herzen heraus auszurichten. Es ist Zeit, die Führung in deinem Leben zu übernehmen, ans Lenkrad zu treten. Lass zu, dass dein Glaube und dein Vertrauen wachsen und so dein Handeln an Kraft und Ausstrahlung gewinnt. Moderne Spiritualität bedeutet, mehr Licht, mehr Sinn, mehr Liebe in alle Bereiche unseres Miteinanders einzuladen. Lass uns ohne Kompromisse aus der Liebe heraus unser Business und unsere Art zu leben angehen. Diese Welt braucht Leuchttürme, die

ihr Licht in die Welt strahlen. Du bist einer davon. Jetzt schon, da bin ich sicher. Du wirst heller und heller werden. Mach dich bereit.

Je mehr du dich einlassen kannst, umso besser. Gib möglicherweise ungewohnten Gedanken einen Moment Zeit. Nimm nur mit, was sich für dich gut anfühlt. Achte auf deine Gefühle beim Lesen, darauf, wie dein Körper reagiert. Nimm das als Kompass. Du willst deiner inneren Weite folgen. Für deinen Alltag habe ich die Spiritual Leadership-Regeln für dich aufgeschrieben. Du findest sie vorne im Buch noch einmal als Liste für den Tagesgebrauch. Geh dieses Buch chronologisch durch und nimm dir Zeit für die einzelnen Schritte und Übungen. Du kannst die Übungen auch mehrfach machen. Manche von ihnen gehören zu meinen täglichen Routinen. Da dieses Buch dich animieren soll, deinen Weg wie einen Garten zu betrachten, statt kurzfristige Erfolge zu jagen, findest du am Anfang der Kapitel eine kleine Gartenmetapher. Zudem findest du Tipps für die Arbeit mit pflanzlichen Essenzen. Jede Pflanze trägt eine eigene Energie, und es tut gut, diese für den eigenen Weg, quasi wie Rückenwind, zu nutzen. Ich arbeite hierfür mit ätherischen Ölen, der reinen Essenz einer Pflanze. Die Tipps dazu sind dem Buch Essential Emotions (35) entnommen. Achte auf deinen Körper, wenn du sie benutzt.

Übernimm Verantwortung für dich selbst, wenn du mit diesem Buch arbeitest. Mach es zu deiner eigenen Reise. Ich freue mich, dich ein Stück begleiten zu dürfen. Danke für dein Vertrauen.

Beginn zu ernten, statt zu jagen.

Vertrau auf dein Licht.

Von Herzen





TEIL I

FINDEN UND VERSTEHEN



Selbst in dunkelster Nacht
strahlt der hellste Stern
wie ein Leuchtturm am Himmel,
bereit, uns den Weg zu weisen.

Wir lernen hinzuschauen,
uns nicht ablenken zu lassen.
Unsere Aufgabe ist es,
mutig zu bleiben,
dem Stern zu vertrauen.
Unseren Weg in seinem Licht zu finden.

Genau dieses innere Ausrichten
führt uns zu uns selbst.
Fort von all dem, was wir nie waren.
Lässt uns gleichzeitig stärker und weicher werden,
klarer und sanfter.
Wir kommen nach Hause,
ins Gleichgewicht,
und mehr und mehr
strahlt etwas aus uns
hinaus in die Welt.





Finde deinen eigenen Weg

In einem Garten wird vor der Ernte der Boden betrachtet, die Konsistenz angeschaut. Er wird aufgelockert, und dann wird sorgsam gesät, was geerntet werden will. Für deine persönliche Standortbestimmung kannst du die Pflanzen bzw. ätherischen Öle: Zitrone (Klarheit & Fokus), Koriander (Integrität), Römische Kamille (spiritueller Lebenssinn), Sibirische Fichte (Transformation, die weise Perspektive) nutzen.

IM KONTRAST LIEGT DEINE SEHNSUCHT

Um den eigenen Weg zu finden, widmen wir uns deinem Standort und deiner Sehnsucht. Wir beginnen genau da, wo du stehst. Nimm dir einen Moment, um einen Blick auf deinen Garten zu werfen, die Erde zu betrachten und über die Saat nachzudenken.

Wissen, wo du losgehst

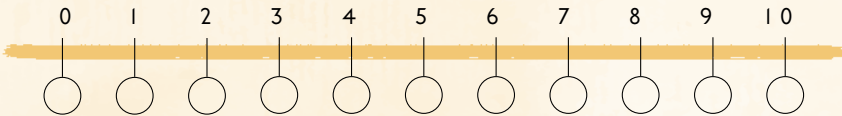
Egal wo wir stehen im Leben, der Kontrast zwischen unseren Sehnsüchten und unserer Wirklichkeit ist ein Motor für unsere Entwicklung. Genau wie dieses Universum sind wir dazu geschaffen, uns auszudehnen und zu wachsen. Das, was wir brauchen, ist ein Kompass, der uns zeigt, was wirklich wichtig und richtig für uns ist. Denn wir haben die Wahl: Es gibt einen Weg, der unserem Innersten entspricht und der uns wachsen und heilen lässt, und es gibt einen Weg, der der Norm entspricht. Der vermeintlich einfachere Weg der Norm sorgt meist irgendwann für innere Anspannung. Unsere Aufgabe ist zu erkennen, wo diese innere Spannung entstanden ist, wo die Disharmonie in uns ihren Ursprung hat. Wissenschaftler und Autor Bruce Lipton schrieb in einem seiner Instagramposts (2): „Most illness is just stress from not living in harmony“ – frei übersetzt: „meisten Krankheiten sind nur Stress, ausgelöst durch fehlende Harmonie im Leben.“ Innere Harmonie zu finden

ist das Ziel. Für die meisten von uns dauert das jedoch eine ganze Zeit. Unser Umfeld, die Regeln unserer Kindheit, unsere Vorbilder und die Gesellschaft scheinen uns einen Weg vorzugeben, und so gehen die meisten von uns los, ohne nach innen zu hören. Wir beginnen etwas, bauen uns ein Leben auf und suchen unser Glück – bis irgendwann die innere Spannung größer wird. Meist zeigt sie sich in einem unklaren Gefühl von Frustration, Traurigkeit, Ohnmacht. Wenn wir nicht aufpassen, versuchen wir das zu ignorieren und geben uns währenddessen unterschwellig die Schuld für unsere Gefühle. Häufig versuchen wir uns dann unbewusst durch übermäßiges Essen, Alkohol, Medienkonsum oder nicht enden wollenden To-do-Listen zu betäuben. In dieser Phase unserer Entwicklung sind wir angespannt und gehen verkrampft durch unser Leben. Wir fühlen uns gestresst und unglücklich. Gleichzeitig fühlen wir, dass wir den Kontakt zu unserem Herzen verlieren. Wir sehen das auch in der Welt um uns. Unsere Hoffnung ist, dass es von dort aus besser wird. Doch das wird es nicht. In uns muss sich etwas verändern. Irgendwann wird die Spannung so unbequem, dass wir handeln müssen. Wichtig ist es zu verstehen: All das ist normal. Die meisten von uns finden ihren Weg durch Versuch und Irrtum. Durch das Gehen vieler kleiner Schritte legen wir immer neue Wegabschnitte frei und finden mehr und mehr heraus, womit es uns gut geht. Phasen der Orientierungslosigkeit

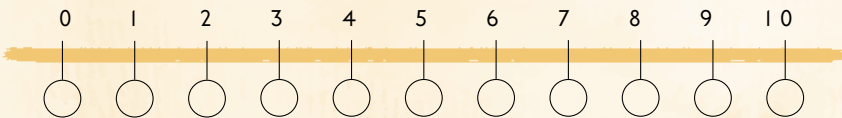
ÜBUNG 1: STANDORTBESTIMMUNG

Starte mit einem klaren Blick auf dein eigenes Leben und deine momentane Situation. Bewerte dazu spontan auf einer Skala von 0 (= miserabel) bis 10 (= wunderbar fantastisch), die einzelnen Bereiche deines Lebens.

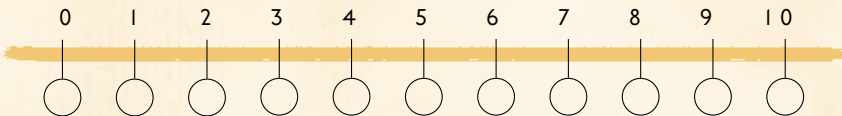
Mein Leben allgemein:



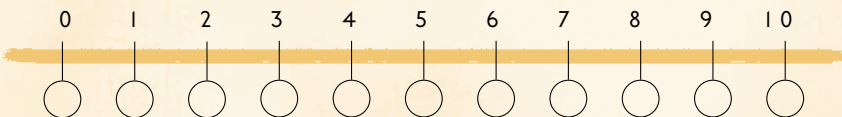
Meine Gesundheit/mein Körper/mein Wohlfühl:



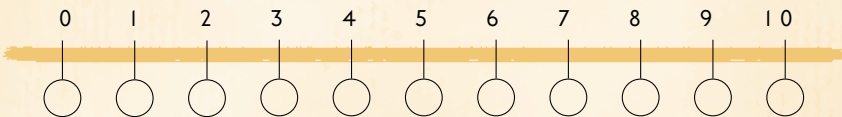
Mein Wohlstand/meine finanzielle Situation/wie ich wohne/was ich besitze:



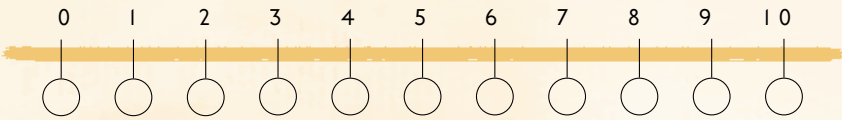
Meine Freunde/mein Bekanntenkreis:



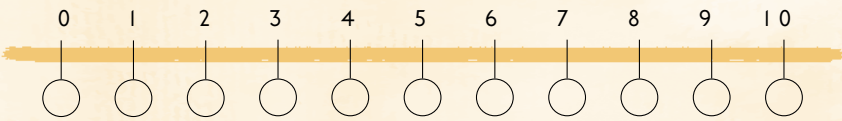
Meine Familie:



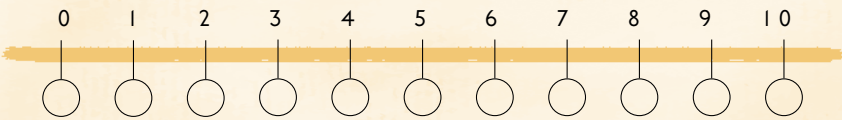
Meine Liebe/Sexualität/Partnerschaft:



Meine Karriere/meine täglichen Aufgaben:



Mein (spirituelles) Wachstum:



Schau dir nun deine Antworten an und umkreise die Bereiche, in denen du dir Veränderung wünschst.

keit, des Frusts oder der Stagnation sind normal. Sie sind ein Zeichen, dass ein Teil von uns wachsen will. Sie sind die Vorboten der kommenden Veränderungen.

Warum der eigene Weg manchmal schwer zu finden ist

Wenn mich Menschen fragen, woher ich wusste, was ich machen will, muss ich lachen. Denn ich wusste erst sehr spät, wofür mein Herz wirklich schlägt. In der Schule habe ich lange Zeit die Mitschüler und Mitschülerinnen bewundert, die genau wussten, was sie einmal werden wollen. Manche von ihnen hatten ein einzigartiges, wundervolles Talent. Sie waren begnadete Musiker

oder konnten hervorragend zeichnen oder hatten Talente in Mathematik. Ich hingegen hatte das Gefühl, alles ein wenig zu können, jedoch nichts richtig. Ich fand mich mäßig, und mäßig schien nicht für meine Träume zu reichen. Meine Zweifel waren so groß, dass ich noch nicht einmal die Bewerbung für das Journalismusstudium meiner Träume losschickte. Ich blieb, wie man so schön sagt, „auf dem Boden“. Heute weiß ich, alle Schritte auf meinem Weg waren wichtig. Ich musste erst den Kontrast zwischen meiner Sehnsucht und der Realität fühlen. Erst Jahre später konnte ich mir meine Träume eingestehen und genug Mut für die ersten Schritte aufbringen.

ÜBUNG 2: VOM KONTRAST ZUM WUNSCH

Die folgende Übung bringt dich näher zu dem, was du wirklich willst. Hierfür nutzt du den Kontrast in deinem Leben. Schau bewusst auf all das, was du gerade nicht magst. Nur für diese Übung darfst du richtig jammern und meckern. Los geht's:

Schritt eins: Bitte schreibe in die linke Spalte all das, was dir nicht gefällt, was du nicht magst, was sich für dich nicht richtig anfühlt. Du brauchst nicht zwischen Umständen (wie Großraumbüro, Fahrtzeiten, Einrichtung etc.) oder Menschen oder Tätigkeiten zu unterscheiden. Du darfst auch Dinge aufschreiben, die dich an dir selbst nerven. Schreib alles auf, was dir Frust verschafft und was du aus deinem Leben verbannen würdest, wenn du nur könntest.

Sobald du dies erledigt hast, formuliere aus jedem dieser Punkte einen Wunsch. Aus „Ich mag keine Großraumbüros“ wird dann vielleicht so etwas wie „Ich wünsche mir genug Platz und Ruhe“.

„Weg von“

„Hin zu“

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nun atme durch und betrachte dein Ergebnis. Welche Antworten auf der rechten Seite lassen dein Herz ein wenig höherschlagen? Wohin zieht es dich besonders? Markiere die Antworten in der rechten Spalte, die dir besonders wichtig erscheinen, mit einem bunten Stift.

Sobald wir die Disharmonien in unserem Leben benennen, wächst der Veränderungsdruck. Vielleicht kannst du es fühlen? Dabei sind wir schon mitten in der Veränderung. Alles, was wir bewusst wahrnehmen, verändert sich automatisch. Es kann gar nicht anders, denn schon al-

lein das Bewusstsein über die innere Disharmonie hat uns bereits verändert. Wir sind ständig in Bewegung, nie die Gleichen, alles fließt. Unser Weg entfaltet sich mit uns. Bei mir war das so: Irgendwann, mit Anfang 30, habe ich doch noch den Mut gefunden, das zu studieren, was mich

ÜBUNG 3: SEHNSUCHT IST EIN GUTER MOTOR

Atme tief und leg dir eine Hand auf dein Herz, schließ kurz die Augen. Verbinde dich mit deinem Herzen, indem du dich auf deinen Atem konzentrierst und deinen Verstand und all die Gedanken in deinem Kopf einen Moment zur Ruhe kommen lässt.

- Welche Gefühle würde ich gerne häufiger fühlen?

- Welche Sorgen bestimmen meine Gedanken am häufigsten?

- Was scheint in meinem Leben zu fehlen?

- Wie gehe ich damit um?

- Welche Sehnsucht ist die größte in meinem Herzen?

- Bei einer guten Fee wären dies meine drei Wünsche:

Atme durch und spüre, welche Gefühle hochkommen, wenn du dich traust, die Kontraste in deinem Leben bewusst zu betrachten. Notiere das Gefühl, was vorherrscht, hier:

Dann nimm dir einen bunten Stift und streiche die Aspekte an, die besonders wichtig oder dringend sind. Es ist gut zu wissen, wo der Schuh am meisten drückt.

wirklich interessiert hat. Die Liebe zum Schreiben fand wenig später Ausdruck in meinem Blog. Jahre später, nach Wachstum und Kontrasten, folgte das erste Buch. Schritt für Schritt kommt alles, was zu uns gehört, und wir wachsen weiter und weiter.

Bis heute gibt es Dinge, die ich nicht in Erwägung ziehe, obwohl ich insgeheim von ihnen träume. Ich traue mich einfach (noch) nicht. Dann wächst wieder innere Spannung in mir, die mich letztlich dazu bringt, mich wieder ein Stück mehr zu befreien. Dann erst kann ich den nächsten Schritt gehen.



Spiritual-Leadership-Regel Nr. 1:

Alles fließt, entfaltet sich, entwickelt sich. Disharmonien sind normal und begleiten deine Veränderungsprozesse.

Lass uns nun von dem Kontrast hin zum Ziel schauen. Unabhängig davon, wie stark du die Notwendigkeit nach Kurskorrektur fühlst, nimm dir einen Moment, deinen Sehnsüchten Raum zu geben.

Unsere Sehnsüchte zeigen uns, welches Leben wir uns aus tiefstem Herzen wünschen, und sie zeigen ebenso deutlich, wo etwas noch nicht passt und was fehlt.

TRAU DICH ZU TRÄUMEN

Lass uns nach vorn schauen. Stell dir vor, du siehst deinen Garten, jedoch ist es noch früh im Jahr. Stell dir nun den Sommer vor. Lass zu, dass das Bild deiner besten Zukunft entsteht, so bunt wie möglich. Tagträumen ist ein wunderbares Mittel, um den eigenen Weg klarer zu sehen. Du musst wissen: Jeder positive, selbstgewählte Gedanke ist ein kleines Empowerment. Er bringt gute Energie und verhindert gleichzeitig sabotie-

rende Gedanken. Beschäftigen wir unser Gehirn nicht bewusst, beschäftigt es sich selbst, indem es Probleme kreiert. Bewusstes Tagträumen jedoch sorgt sofort für gute Gefühle. Was daran liegt, dass unser Gehirn nicht unterscheidet, ob wir uns etwas vorstellen oder es erleben. Für mehr Hoffnung, Zuversicht und Schwung auf unserem Weg sind alle Arten von positiven Tagträumen wertvoll. Konzentriere dich ab jetzt auf innere Bilder und Fantasien, die dir das Leben zeigen, das du leben willst. So entsteht nicht nur gute Laune, gleichzeitig hilft dir Tagträumen dabei, immer klarere, detailliertere Vorstellungen deiner Zukunft zu entwickeln. Dieser Prozess füttert dein Unterbewusstes und wird dir helfen, mehr und mehr in die richtige Richtung zu gehen.

Alles ist immer schon da

Bei manchen Tätigkeiten und Themen durchströmt uns eine natürliche Freude. Wir fühlen eine innere Weite, und für einen Moment verschwindet die kritische Stimme in unserem Kopf und wir tauchen ab in das Thema unserer Wahl. Eigentlich ist es so simpel: Der Weg unseres Herzens zeigt sich durch Freude. Wir müssen also nur lernen, der Freude zu folgen. Sie ist unser Wegweiser. Sie zeigt uns, was zu uns passt, und mit ihr finden wir unsere Talente und unsere Lebensfreude. Wobei es für viele von uns nicht leicht ist, die eigenen Talente anzuerkennen. Wir wachsen in einem Klima der Berichtigungen und Optimierungen auf. Wir wissen meist eher, was wir nicht können, als was unsere Talente und Gaben sind. Wenn wir dann an Talente denken, haben wir häufig einen überhöhten Anspruch an uns. Das ist so verrückt! Talente entstehen da, wo wir etwas gern und häufig tun. Auf Hirnscans ist das beobachtbar: Jede Wiederholung aktiviert dasselbe Hirnareal. Durch regelmäßige Sti-

ÜBUNG 4: TAGTRÄUMEN ERLAUBT!

Beantworte die folgenden Fragen aus dem Herzen. Das bedeutet: Versuche, deinen Verstand, insbesondere deinen kritischen Geist, deinen Realitätssinn, sogar dein Umfeld nicht an der Antwort zu beteiligen. Atme tief und folge deinen Impulsen. Es ist eine gute Idee, zwischendurch die Augen zu schließen und innere Bilder entstehen zu lassen. Je bunter, desto besser! Deine inneren Bilder sollten sich aufregend, freudig, wie Ausdehnung, ganz hell anfühlen. Notier dir alles, was dir einfällt – insbesondere die Sachen, die dir ein breites Lächeln auf dein Gesicht zaubern und dein Herz hüpfen lassen!

- Wenn ich nicht scheitern könnte, würde ich ...

- Wenn Geld keine Rolle spielen würde, würde ich ...

- Wenn ich ganz frei wäre, würde ich ...

- Wie sieht ein wunderbarer, idealer Tag für mich aus? Dies ist er vom Aufstehen bis zum Zubettgehen:

- Wenn ich das Leben meiner Träume leben könnte, sähe das so aus:

- Am meisten träume ich von ...

- Ich wünschte, ich könnte öfter ...

Auf der nächsten Seite geht es weiter →

- Wenn alles perfekt für mich läuft, sieht mein Leben in drei Jahren so aus:

- Und in zehn Jahren so:

Nun halte einen Moment inne. Fühl in dich hinein: Wie geht es dir, wenn du dir erlaubst zu träumen? Nimm nun einen farbigen Stift und male die Worte und Satzstücke bunt an, die dein Herz zum Schwingen bringen, die dir auf einer tiefen Ebene wirklich wichtig erscheinen.

mulation entstehen so mehr und mehr Vernetzungen. Unser Gehirn ist in einem permanenten Umbauzustand, und wenn wir uns erlauben, Dinge zu tun, die uns Freude bereiten, entwickeln wir Fähigkeiten. So werden wir Experten für das, was wir lieben und was uns fasziniert. Wir sehen unsere Fähigkeiten meist nicht als echtes Talent, sondern sagen etwas wie: „Das liegt mir einfach.“ Dabei ist es wichtig, unsere Gaben zu erkennen. Unsere Talente und Fähigkeiten ergeben ein einzigartiges unverwechselbares Paket. Sie sind ein Geschenk, das ausgepackt und genutzt werden will.



Spiritual-Leadership-Regel Nr. 2:
Folge der Freude. Freude ist die Sprache deines Herzens.

Solltest du nicht so genau wissen, was du kannst und worin du wunderbar und großartig bist, dann wird es Zeit zu üben. Diese Art Selbstbewusstsein ist wichtig, damit du ins Tun kommst

und dein Leben aktiv gestalten kannst. „Selbstwirksamkeit“ ist der Fachbegriff für das Bewusstsein, dass wir Herausforderungen gewachsen sind. Studien belegen, dass Selbstwirksamkeit ein entscheidender Faktor für Motivation und Erfolg ist. Daher: Beginn ab heute jeden Abend Dinge aufzuschreiben, die du gut gemacht hast. Das bedeutet nicht, dass dich jemand anders dafür gelobt haben muss oder dass du besser gewesen sein musst als andere. Du allein bist der Maßstab! Nur du weißt, ob dein Heute ein kleiner Schritt in die richtige Richtung war. Also schreib das auf, was dir in den Sinn kommt – jeden Abend, für mindestens drei Monate, drei konkrete Beispiele. Diese Übung hilft dabei, dir über deine Talente klar zu werden. Sie funktioniert nach dem gleichen Prinzip wie das Tagträumen: Mit ihr richtest du deinen Blick bewusst auf die guten Dinge. Das wiederum macht dich widerstandsfähiger gegenüber kritischen Stimmen und wird nach und nach dein Selbstbewusstsein und damit deine Selbstwirksamkeit aufblühen lassen.

ÜBUNG 5: TALENTE FINDEN

Die kommenden Fragen führen dich zu deinen Talenten und Vorlieben. Versuche, bei den Antworten so ehrlich wie möglich zu dir zu sein. Wir alle haben eine Idee von der Person im Kopf, die wir gern wären. Doch diese Idealversion brauchen wir heute nicht. Im Gegenteil, sie stört den Prozess. Achte vielmehr darauf, in dich hineinzufühlen, statt aus deinem Kopf heraus zu antworten.

- Das kann ich gut:

- Das zu tun macht mir am meisten Spaß:

- Wenn ich in einen Buchladen oder ein Zeitungsgeschäft gehe, zieht es mich magisch in diese Ecken:

- Wenn ich mein Leben umbauen könnte, wie ich wollte, dann würde ich dafür sorgen, dass ... (schreibe hier bewusst alles positiv auf und vermeide es, „nicht mehr“ oder Ähnliches zu verwenden):

- Diese Tätigkeiten, Spiele, Orte, Beschäftigungen habe ich als Kind geliebt:

- Denke an die letzten zwei bis drei Wochen. Schreib dir auf: Bei diesen alltäglichen Tätigkeiten hatte ich ein Gefühl innerer Freude:

- Darauf bin ich stolz in meinem Leben:



Wir bestimmen unser Leben.

Talente sind Dinge, die uns leichtfallen. Sich ihnen zuzuwenden, tut gut. Wenn wir akzeptieren, dass jeder von uns einzigartig ist und gerade unsere Besonderheiten uns ausmachen, werden wir freier. Die Lust auf Konformität nimmt ab und wir können beginnen, dem zu folgen, was uns interessiert, begeistert und Spaß macht. Es ist viel leichter, in etwas besser zu werden, was wir gern machen und schon ein wenig können, als in etwas mittelmäßig zu werden, was uns nicht liegt. Die Frage ist also: Willst du reinpassen oder der Freude folgen?

ALLES IST ENDLICH

Manchmal tut es mir gut, mich an die Endlichkeit meines Lebens und damit seines Wertes zu erinnern. Der erste mir in Erinnerung gebliebene Anlass, bei dem ich über meine eigene Endlichkeit nachgedacht habe, war der Tod meiner Oma. Die Mutter meiner Mutter verstarb, als ich 21 Jahre alt war, unerwartet. Sie hatte gerade einen Krankenhausaufenthalt überstanden, war eine

fröhliche Frau, die nun ein wenig verletzlicher zu werden schien. Wir telefonierten und ich verschob meinen Besuch. Meine Oma zerstreute mein schlechtes Gewissen mit einem: „Nicht schlimm, Schatz“, und wir verlegten unser Wiedersehen auf den kommenden Tag. Sie verstarb noch in derselben Nacht. Meine Zeit, wurde mir klar, ist wertvoll. Wie ich sie nutze, welche Dinge ich tue oder lasse, all das formt mein Leben.

Was lassen wir zurück und wie nutzen wir unsere Zeit?

Wenn ich an meine Oma denke, dann weiß ich: Sie war immer für mich da, hatte immer Zeit. Wenn sie entschied, dass es etwas zu feiern gab, machte sie einen Gurken-Kartoffelsalat und legte eine ihrer James-Last-Platten auf und trank ein Gläschen selbstgemachten Schnaps. Sie war immer mein Fan, ein Fels in der Brandung. Sie hat viel gelacht, war eine großartige Köchin und liebte es, Krimis zu schauen. All das bleibt von ihr. Diese Idee von Familie und füreinander da

ÜBUNG 6: DAS VERMÄCHTNIS

Dieses Leben ist endlich. Vielleicht magst du zum Start in diese Übung einmal kurz über die Menschen nachdenken, die nicht mehr um dich sind? Drück die eventuell auffallende Melancholie nicht weg, sondern nutze sie, um alle Ernsthaftigkeit in deine kommenden Antworten zu legen. Stell dir für diese Übung einen Timer und nimm dir für jede der Fragen jeweils nur eine Minute Zeit. Schreibe zügig und so viel dir in den Sinn kommt. Es ist wichtig, dass ein wenig Zeitdruck da ist, damit du nicht zu sehr abwägst und nachdenkst. Du willst den Impulsen in dir nachgeben. Die Prämisse für jede Frage ist: Wenn ich weiß, dass meine Zeit hier begrenzt ist, dann ...

- will ich unbedingt noch erleben ...

- will ich gerne noch lernen/üben/besser werden in ...

- Ich will erinnert werden für ...

- Wenn mein über 90-jähriges Selbst auf diesen Moment zurückschauen und mir etwas raten könnte, dann wäre das

- Wenn mein 7-jähriges Selbst auf diesen Moment in meinem Leben schauen und mir etwas raten könnte, wäre das ...

- So will ich im hohen Alter auf mein Leben zurückschauen:

Atme einmal tief durch. Markiere die Antworten, die dich emotional besonders berühren. Diese Übung ist inspiriert von einem Video von Vishen Lakhiani (3).