

SHANNON KAISER

ABENTEUER

für
deine
Seele

Wie du in 21 Schritten zu dem Menschen wirst,
der du sein möchtest

mvverlag 

© des Titels »Abenteuer für deine Seele« von Shannon Kaiser (ISBN Print 978-3-86882-798-9)
2017 by mv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mv-verlag.de>

Vorwort

von Kristine Carlson

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, fast zu explodieren, weil der Druck in Ihrem Inneren sich schon so lange angestaut hat – weil Sie Angst davor haben, sich Ihre allergrößten Wünsche und Sehnsüchte nicht erfüllen zu können? Womöglich wissen Sie gar nicht genau, worin diese Wünsche bestehen. Womöglich schwirren Ihnen so viele Gedanken im Kopf herum, dass Sie die Stimme Ihres Herzens gar nicht mehr hören. Aber machen Sie sich deshalb keine Sorgen, es gibt Hoffnung – ja sogar mehr als das: Dieses Buch wird Ihnen den Weg zu einem neuen Leben zeigen.

Als ich mir das Inhaltsverzeichnis ansah, musste ich lächeln, weil Shannon Kaiser den Nagel auf den Kopf getroffen hat. Ihnen steht eine spannende Reise bevor – die Reise ins Abenteuer Ihres Lebens! Shannon ist einer der glücklichsten Menschen, die ich kenne. Sie wird bei diesem Abenteuer Ihre Reiseführerin sein und Ihnen einen Weg der Erleuchtung zeigen, der Ihr Leben verändern kann.

Eines dürfen wir niemals vergessen: Wir sind denkende Wesen, und unser Denken läuft genauso automatisch ab wie unsere Atmung. Uns gehen jeden Tag Tausende von Gedanken durch den Kopf, die wir genauso wenig wahrnehmen wie unsere Atemzüge – so lange, bis wir aufwachen und uns unseres Denkens bewusst werden. Shannon gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Sie brauchen, um zu erkennen, welche uralten Platten Ihr Gehirn immer wieder abspielt, und zeigt Ihnen einen Ausweg aus diesem

Dilemma: Sie weiß, wie Sie Ihr Denken rundum erneuern, eingefahrene Verhaltensmuster und alte Angewohnheiten ändern und sich auf eine Reise zum Glück begeben können.

Zunächst einmal sollten Sie sich klarmachen, dass Glück kein Zustand ist, dem man hinterherjagen muss, auch wenn es einem manchmal so vorkommt. Oft sieht es so aus, als hänge unsere Erfüllung im Leben nur von unserem Aussehen, unseren Auszeichnungen und den materiellen Gütern ab, die wir erwerben. Doch das stimmt nicht, Glück ist nichts von alledem. Glück ist *eine Reise*. Shannon zeigt Ihnen »Freudenrouten«, mit deren Hilfe Sie die mentale Dynamik überwinden können, die Ihrem Glück im Weg steht – nicht weil diese Dynamik Sie daran hindert, all diese materiellen Dinge zu erwerben, sondern weil sie es Ihnen unmöglich macht, tatsächlich Freude zu empfinden, wenn Sie etwas erreichen.

Das Gedankenchaos in unserem Kopf macht uns zu Sklaven unserer gewohnten Denk- und Verhaltensmuster, die uns inzwischen schon gar nicht mehr bewusst sind – vielmehr stolpern wir wie Schlafwandler durchs Leben. In diesem traumähnlichen Zustand können wir uns nur von den Fesseln unserer begrenzten Sichtweise befreien, indem wir uns von Denk- und Verhaltensmustern lösen, mit denen wir unser Glück sabotieren und unseren Träumen die Luft zum Atmen nehmen. Verwirrt vom vielen Denken verlieren wir leicht das Gespür für die natürliche Kommunikation, die zwischen Herz und Gehirn abläuft, wenn wir einen klaren Kopf haben. *Abenteuer für deine Seele* zeigt Ihnen, wie Sie diesen Kommunikationsweg wieder freischalten und wahres Glück empfinden können.

Eine frühere Bekannte von mir, eine Studentin namens Amy, hatte eine sehr negative Lebenseinstellung und manövrierte sich bei jeder Gelegenheit in eine Opferrolle hinein. Auf den ersten Blick besaß Amy eigentlich alles, was man sich nur wünschen kann: Sie war intelligent, attraktiv und sympathisch, lebte in einer intakten Familie, war warmherzig und verantwortungsbewusst. Was ihr fehlte, war die Erkenntnis, dass ihre Ängste und ihr Unglücklichsein zu 100 Prozent von ihrem eigenen Denken herrührten, weil sie ständig danach Ausschau hielt, was an ihrem Leben alles nicht

stimmte, statt sich auf das Positive zu konzentrieren. Sie erwartete zu viel von sich und ihren Mitmenschen, und das hatte sie in die Verbitterung verfallen lassen, die sich immer dann einstellt, wenn nichts unseren Erwartungen gerecht werden kann. So geriet Amy in eine Depression hinein, und manchmal ließ sie ihre Verbitterung ausgerechnet an den Menschen aus, denen ihr Wohlergehen am meisten am Herzen lag. Sie wusste nicht, woher ihre Probleme rührten: nämlich daher, dass sie ein paar simple Glücksprinzipien nicht kannte. Die wichtigste dieser Glücksregeln besagt, dass unseren Gefühlen und emotionalen Reaktionen auf das, was in unserem Leben passiert, bestimmte negative Denk- und Verhaltensmuster vorausgehen.

Drei Dinge werden Sie aus diesem Buch lernen:

1. Sie brauchen nicht länger in Ihren Ängsten und Sorgen gefangen zu bleiben.
2. Sie können die Denk- und Verhaltensmuster, die Sie daran hindern, auf die Stimme Ihres Herzens zu hören, erkennen und ablegen.
3. Diese Reise in Ihr eigenes Denken, die Ihnen Ihre Lebensfreude zurückgibt, kann Spaß machen und ein richtiges Abenteuer sein!

Jede Veränderung beginnt in unserem Inneren. Das hören Sie bestimmt nicht zum ersten Mal, aber Shannon will Ihnen Folgendes klarmachen: Wer die goldene Fahrkarte für den Glückszug erwerben möchte, muss zunächst einmal begreifen, dass der Gedankenzug, in dem er sitzt, womöglich genau in die entgegengesetzte Richtung fährt. Und das ist genauso schlimm, wie in einem Zug ohne Lokführer zu sitzen.

Was mir an *Abenteuer für deine Seele* besonders gefällt ist die Art und Weise, wie Shannon aufzeigt, dass Selbsterkenntnis der Schlüssel zum Erfolg ist, und zwar in allen Lebensbereichen – seien es nun zwischenmenschlichen Beziehungen, die berufliche Karriere oder die Gesundheit. Zudem beleuchtet sie die Zusammenhänge zwischen physischer Gesundheit und Glück. Nur wenn Sie diese Zusammenhänge erkennen, können Sie zu dem

Menschen werden, zu dem Sie eigentlich von Geburt an bestimmt sind, statt weiterhin mechanisch vor sich hinzuvegetieren – getrieben von unsichtbaren Denk- und Verhaltensmustern, ohne inneren Kompass, der Ihnen den Weg weist. Mithilfe dieses Buchs können Sie diesen inneren Kompass entwickeln. *Abenteuer für deine Seele* zeigt Ihnen, wie wichtig es ist, Körper, Geist und Herz in harmonischen Einklang miteinander zu bringen. Nur so können Sie das Glück finden, das aus einer freudigen Lebenseinstellung entspringt, die mit der tiefsten Sehnsucht Ihres Herzens im Einklang steht: der Sehnsucht nach einem möglichst guten, erfüllten Leben.

Deshalb ist *Abenteuer für deine Seele* ein so tiefgründiges Buch und eine so unentbehrliche Lektüre für jeden Menschen, für den Glücklichein die oberste Priorität hat – denn Glücklichein ist der Grund für alles, was wir in diesem Leben für uns und unsere Mitmenschen tun. *Abenteuer für deine Seele* ist Ihr Drehbuch für all die kleinen Veränderungen in Ihrem Leben, die mit der Zeit zu bahnbrechenden Ergebnissen führen werden. Die Prinzipien, die Sie in diesem Buch kennenlernen, werden Ihren Lebensweg erhellen und Ihnen die Werkzeuge für eine seelische Erneuerung an die Hand geben. Dadurch wird Ihr Leben von einer gruseligen Achterbahnfahrt zu einer freudigen Abenteuerreise, und Sie werden den Weg zu Ihrem natürlichen Gemütszustand zurückfinden: Glücklichein.

Mögen Sie die Geschenke des Lebens und der Liebe zu schätzen wissen!

Kristine Carlson,

Koautorin der Buchreihe *Alles kein Problem*

Eins

Zeit, auf den Reset- Knopf zu drücken

Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir geben
uns mit etwas zufrieden, weil wir glauben,
nichts Besseres bekommen zu können

Viele Menschen gehen in ihrem Leben unbewusst immer auf Nummer sicher, weil sie sich geliebt und in Sicherheit fühlen möchten. Ob sie nun einen Job annehmen, der sie nicht begeistert und keine Herausforderung für sie darstellt, oder zu lange in einer unglücklichen Beziehung ausharren – für viele Menschen wird es mit der Zeit zum Normalzustand, sich mit dem Status quo abzufinden. Sie gewöhnen sich daran, möglichst wenig zu erwarten, nur um Kummer zu entgehen. Dieses Verhaltensmuster begegnet mir bei meinen Recherchen und in Coaching-Sitzungen mit meinen Klienten immer wieder: Die meisten Menschen sehnen sich nach neuen Erfahrungen und einem Leben, das sie wirklich begeistert, doch ihre Angst vor dem Unbekannten ist noch größer als ihre Sehnsucht nach diesem Glück.

Angst vor dem Unbekannten ist eines der häufigsten emotionalen Denk- und Verhaltensmuster, die uns Einschränkungen auferlegen. Diese Angst kann unsere Träume zunichtemachen.

Ich werde Ihnen im Verlauf dieses Buchs immer wieder konkrete Beispiele für solche selbstsabotierenden und glücksverhindernden Denk- und Verhaltensmuster geben, die entweder aus meiner eigenen Erfahrung stammen oder von denen meine Coaching-Klienten und Workshop-Teilnehmer mir berichtet haben. Sie können diese Beispiele gern durch ähnliche eigene Erlebnisse ersetzen, denn in aller Regel handelt es sich dabei um universale menschliche Erfahrungen.

Ursprünglich wollte ich dieses Kapitel ganz anders nennen, nämlich: »Mein Umzug nach Hawaii – und warum wir uns nicht mit halben Sachen zufriedengeben sollten«. Aber dann hätte es nicht ins Muster der anderen Kapitel gepasst. Tatsächlich hat es in meinem Leben vor Kurzem eine große Veränderung gegeben: Ich bin nach Hawaii gezogen, um dieses Buch fertigzuschreiben, und dabei ist mir klar geworden, welche Macht die Gewohnheit, sich mit dem Status quo abzufinden, über uns haben kann, wenn wir uns dieses Verhaltensmusters nicht bewusst sind. Denn wenn wir uns mit etwas zufriedengeben, opfern wir gewissermaßen unser eigenes Leben und setzen damit gleichzeitig auch die Authentizität unserer Beziehung zu anderen Menschen auf Spiel.

Ich erkannte, dass auch ich dazu neigte, mich in vielen Bereichen meines Lebens mit halben Sachen zufriedenzugeben. So steckte ich beispielsweise in Liebesbeziehungen immer wieder zurück und verzichtete auf die Erfüllung meiner eigenen Wünsche, nur damit die Beziehung nicht aus dem Gleichgewicht geriet. Im Berufsleben verhielt ich mich ähnlich: Obwohl mein Job in der Werbeagentur mich eigentlich nicht befriedigte, fand ich mich damit ab, statt zu kündigen und mir etwas anderes zu suchen. Selbst bei der Wahl meines Wohnorts verhielt ich mich oft so. Vielleicht können Sie das nachempfinden. Gibt es auch in Ihrem Leben einen Bereich, der Sie anödet oder in dem Sie sich eingeengt fühlen? Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie sich mit Halbheiten zufriedengeben, weil sie es

gewöhnt sind, so zu tun, als sei alles in bester Ordnung. Die meisten Menschen tun einfach, was sie können, um irgendwie zu überleben. Aber ich möchte, dass es Ihnen wirklich gut geht – und das können Sie nur erreichen, indem Sie die Denk- und Verhaltensmuster, die Ihrer Lebensfreude im Weg stehen, genau analysieren. Dieses Sich-Abfinden, das Eingehen von faulen Kompromissen ist zu unserem Standardmodus geworden, weil wir uns darin sicher und geborgen fühlen. Das typischste Beispiel dafür in meinem Leben war die Art, wie ich mich mit meinem Umfeld abfand: Eigentlich fühlte ich mich weder in meinem geografischen Lebensumfeld (Portland, Oregon) noch in meinem eigenen Körper wohl. Nachdem ich bei der Werbeagentur gekündigt hatte, war ich in meine Heimatstadt zurückgekehrt. Wieder mehr Zeit mit meiner Familie zu verbringen, war eine wichtige Voraussetzung für meinen Heilungsprozess und meine Neuorientierung, als meine Karriere als Autorin und Lebensberaterin begann. Doch mit der Zeit nahm ich immer mehr zu und führte ein immer einsames Leben: Ich hatte keine Lust auszugehen oder irgendetwas zu unternehmen. Mir wurde klar, dass ich mich in der Stadt, in der ich wohnte, nicht wohlfühlte, und meine alte Depression begann sich wieder an mich heranzuschleichen. Erst als ich begriff, dass ich mich trotz der geografischen Nähe zu meiner Familie und den alten Freunden meiner Kindheit einsam fühlte und unglücklich war, hatte ich ein Aha-Erlebnis. Ich verstand, wie sehr unser Glück von unserem Lebensumfeld abhängt. Wenn uns dieses Umfeld nicht gefällt oder wir uns dort fremd fühlen, verlieren wir den Kontakt zum besten Teil unseres Ichs. In der Zeit, in der ich mich mit meinem damaligen Wohnort zufriedengab, nahm ich über 15 Kilo zu. Dadurch, dass ich in einer Situation verharrte, die mir überhaupt nicht guttat, stand ich meinem wahren Glück im Weg.

Ich empfand meine Umgebung als trostlos und das hatte verheerende Auswirkungen auf mein physisches, emotionales und spirituelles Wohlbefinden. Wenn wir uns mit etwas abfinden, was nicht gut für uns ist, kann das viele negative Konsequenzen haben: Es kann zu Depressionen, Süchten, Schulden und Übergewicht führen. Diese ungesunden Verhaltensmus-

ter gewöhnen wir uns an, um unsere unerfüllten Bedürfnisse zu verdrängen: Wir beschwichtigen uns mit Essen, Alkohol, Einkaufsorgien oder irgendwelchen anderen selbstsabotierenden Aktionen, statt dem wahren Problem ins Auge zu sehen.

In dieses Verhaltensmuster verfiel ich damals und ich wusste, dass ich etwas dagegen unternehmen musste, bevor ich zu tief darin versank. Als meine innere Stimme mir dann schließlich sagte, dass ich keine Antidepressiva brauchte, sondern nur der Stimme meines Herzens folgen sollte, begann ich mein Leben von Grund auf umzukrempeln: Ich kündigte bei der Werbeagentur, beendete meine unglückliche Beziehung und zog wieder nach Hause zurück. Doch obwohl ich dieses altvertraute Wohnumfeld anfangs brauchte, wollte mein Herz nicht, dass ich dort blieb. Eine Zeit lang gab ich mich mit einer dunklen Dachgeschosswohnung in einer Stadt zufrieden, die ich als trostlos empfand, und fand mich mit meinem ungesunden, übergewichtigen Körper ab. Doch wenn wir uns mit Dingen zufriedengeben, die uns nicht glücklich machen, nehmen wir unseren Träumen die Luft zum Atmen. Meine Unzufriedenheit mit dem Umfeld, in dem ich lebte, übertönte meine wahren Sehnsüchte, und da ich mich in meinem Unglück bequem eingerichtet hatte und vollauf damit beschäftigt war, den jeweiligen Tag zu überstehen, blieb mir gar keine Zeit, darüber nachzudenken, was ich eigentlich wollte – bis mir irgendwann wieder so elend zumute war, dass ich mich nachts in den Schlaf weinte. Obwohl ich meine Drogensüchte überwunden hatte, war ich immer noch esssüchtig: Immer wieder stürzte ich mich in nächtliche Fressorgien und hörte auf, Sport zu treiben. Ich schämte mich, weil ich so sehr zugenommen hatte, und vegetierte nur noch lustlos und apathisch vor mich hin.

So kann es enden, wenn wir uns mit einer unbefriedigenden Lebenssituation abfinden! Dadurch verlieren wir mit der Zeit unsere Lebensfreude, Motivation und Inspiration. Das war mein Aha-Erlebnis. Welches ist Ihr Aha-Erlebnis – der Augenblick, in dem Ihnen klar wird, wie schlimm Ihre Situation ist und dass Sie unbedingt etwas daran ändern müssen? Der Moment, in dem es sich für Sie wie eine Tortur anfühlt, so weiterzumachen

wie bisher, und es daher nur einen Weg vorwärts gibt: nämlich eine grundlegende Veränderung?

Oftmals kommt dieser Augenblick der Erleuchtung erst dann, wenn man innerlich bereit ist, etwas anders zu machen als bisher, oder sich nach etwas Neuem sehnt. Die meisten großen Veränderungen in unserem Leben, zum Beispiel wenn wir heiraten, uns scheiden lassen, eine Wohnung kaufen oder verkaufen, in eine andere Stadt ziehen oder noch einmal ganz von vorn anfangen, beginnen mit so einem Aha-Erlebnis. Das kann ein wunderbarer Augenblick der Selbsterkenntnis sein. In diesem Moment sagt Ihre Seele zu Ihnen: »Genug ist genug, Schätzchen. Es ist höchste Zeit für eine Veränderung!«, und Sie fangen an, auf die Erfüllung Ihrer wahren Herzenswünsche hinzuwirken.

Die Erkenntnis, dass es höchste Zeit für eine Veränderung ist, ist der erste Schritt aus der Apathie des Sich-Abfindens, aus dem Gefühl der Gleichgültigkeit, die faule Kompromisse mit sich bringen. In diesem Stadium sehnt sich Ihre Seele verzweifelt nach etwas Neuem. Denken Sie einmal über Ihr Leben nach: In welchen Bereichen haben Sie sich mit etwas abgefunden, was Sie eigentlich nicht glücklich macht? Vermutlich werden Sie ein oder zwei Lebensbereiche finden, in denen Sie ruhig ein bisschen liebevoller und mitfühlender mit sich selbst umgehen könnten. Wenn Sie diese Lebenssituationen, in denen Sie sich mit dem Status quo abgefunden haben, genau analysieren, wird es Ihnen leichter fallen, dieses emotionale Denk- und Verhaltensmuster zu überwinden.

Oft geben wir uns mit halben Sachen zufrieden, weil wir glauben, sowieso nichts Besseres zu bekommen oder zu verdienen. Dieses Verhalten rührt entweder von unserer Angst vor dem Unbekannten oder von einem Gefühl der Wertlosigkeit her. Bei mir war es hauptsächlich die Angst vor dem Unbekannten. In Portland, Oregon, fühlte ich mich sicher, schließlich lebte meine Familie dort. Ich fragte mich, wie es wohl wäre, irgendwohin zu ziehen, wo ich mich wirklich wohlfühlte. Wo wollte ich denn wirklich sein? Eigentlich träumte ich von einer ortsunabhängigen beruflichen Tätigkeit, die es mir erlaubte, zu arbeiten, wo ich wollte. Warum verwirklichte

ich diesen Traum dann nicht? Bingo – genau das war das Problem! Schlagartig wurde mir klar, warum ich so unglücklich war: Ich hörte nicht auf die Stimme meines Herzens, deshalb ödete mein Leben mich an, und ich wurde immer dicker. Wenn wir uns mit einer unbefriedigenden Situation abfinden, ignorieren wir unsere innere Weisheit – jene Stimme unseres Herzens, die uns sagt, dass wir eigentlich ein besseres Leben führen könnten. Tief in unserem Inneren wissen wir, dass das stimmt. Trotzdem ändern wir nichts an unserem Leben, weil wir Angst davor haben, einen falschen Weg einzuschlagen oder noch unglücklicher zu werden.

Dieses Denk- und Verhaltensmuster können Sie nur überwinden, indem Sie sich fragen, was Sie sich wirklich wünschen. Wozu drängt Ihr Herz Sie? Von welchen Situationen, mit denen Sie sich bisher stillschweigend abgefunden hatten, möchte es Sie weglocken? Sobald wir mit den Freudenrouten beginnen, werden wir noch tiefer in dieses Thema einsteigen, doch vorläufig soll es genügen, wenn Sie als kleine »Aufwärmübung« erst einmal diese Fragen für sich beantworten.

Erst als mir klar wurde, welche Angst hinter meinem Verhalten steckte und dass ich meine Sehnsucht danach ignorierte, an einem Ort zu wohnen, der mich inspirierte, konnte ich umdenken und mein Leben aus einer liebevolleren, gütigeren und mitfühlenderen Warte betrachten. Für mich bedeutete das, dass ich mir überlegen musste, wo ich leben wollte. Also setzte ich mich hin und schrieb meine Wünsche auf Haftnotizen:

- Ich möchte mein Buch in einer Umgebung schreiben, die mich inspiriert.
- Ich möchte mich jeden Tag in der freien Natur bewegen.
- Ich möchte eine fantastische Surferin werden.
- Ich möchte glücklich sein.
- Ich möchte auf Hawaii sein.

Da stand das Ziel meiner Sehnsüchte auf einem verführerischen rosa Klebezettel. Jetzt wusste ich, wohin mein Herz mich rief: Es wollte nach Ha-

waii! Nun brauchte ich dieser inneren Stimme nur noch zu folgen. Jetzt wusste ich, was ich wollte. Mein nächster Schritt bestand darin, dieses Ziel zu verwirklichen und mich nicht mit etwas anderem zufriedenzugeben. Damit will ich nicht sagen, dass jeder unbedingt so weit gehen muss, alle Zelte hinter sich abzurechen und auf eine Insel im Pazifischen Ozean zu ziehen. Aber Sie sollten Ihr Leben schon kritisch unter die Lupe nehmen und versuchen, es mit Ihren Herzenswünschen in Einklang zu bringen. Vielleicht liegt Ihr Ziel nicht auf Hawaii. Jeder Mensch hat sein eigenes »Hawaii« – einen Traum, den er heimlich im Herzen trägt. Wenn wir diesen Wunsch ignorieren, sabotieren wir unser eigenes Leben.

Sobald ich mir über meinen Traum klar geworden war, führte mein inneres Selbst mich fast automatisch zu den richtigen Schritten, um ihn zu verwirklichen. Ich legte ein Datum für meinen Umzug fest und ging mit meinem Hund zum Tierarzt, um alle Vorkehrungen für seine Übersiedlung nach Hawaii zu treffen. Ich begann meine Habseligkeiten zu dezimieren, trennte mich von allem, was ich nicht mehr brauchte, und spendete es einer wohltätigen Organisation. Bei all diesen Vorbereitungen ließ ich mich von meinem inneren Impuls tragen, endlich glücklich zu werden. Ich konzentrierte mich nicht mehr darauf, was ich *nicht* wollte, sondern darauf, was ich *wollte*. Ich konnte mich nicht mehr mit halben Sachen zufriedengeben. Also bastelte ich Zielcollagen, in deren Mittelpunkt diese wunderschöne Inselgruppe stand, und begann anderen Menschen von meinem Traum zu erzählen. Je mehr ich mich auf meine wahren Sehnsüchte konzentrierte, umso glücklicher wurde ich. Endlich fühlte ich mich frei!

Wir alle sehnen uns nach Liebe und Freiheit: der Freiheit, wir selbst zu sein und unsere wahre Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Wenn wir uns mit dem Bestehenden zufriedengeben, versagen wir uns die Möglichkeit, der Welt unser wahres Ich zu zeigen. Dann fühlen wir uns fremd auf der Welt – alleingelassen und ungeliebt. Diese resignierte Haltung des Sich-Abfindens tut uns noch mehr weh als unsere unbefriedigende jetzige Lebensweise: Sie verletzt unsere Seele und hindert uns daran, unser Leben so zu gestalten, wie wir es wirklich möchten. Um dieses emotionale Denk-

Zeit, auf den Reset-Knopf zu drücken

und Verhaltensmuster zu durchbrechen, müssen Sie auf Ihre innere Stimme hören – und zwar jetzt in diesem Augenblick. Das ist der eigentliche Sinn und Zweck der folgenden Freudenroute. Wenn wir auf unsere innere Stimme hören, führt das fast immer dazu, dass wir auf den Reset-Knopf drücken und unser Leben umkrempeln.

Freudenroute: Drücken Sie auf den Reset-Knopf Ihres Lebens

Wenn Sie Ihre Denk- und Verhaltensmuster genau analysieren, werden Sie erkennen, welche Situationen in Ihrem Leben Sie an der Erreichung Ihrer Ziele hindern. Zunächst einmal sollten Sie sich fragen, in welchem Lebensbereich Sie sich zurzeit mit irgendetwas abfinden. Vielleicht ist es ein Beruf, den Sie hassen? Eine Beziehung, die Sie langweilt? Oder womöglich gar das Wissen, dass Sie auf dem Weg zur Verwirklichung Ihres größten Traums herumtrödeln?

Menschen finden sich in den verschiedensten Bereichen ihres Lebens mit dem Status quo ab, aber das muss nicht unbedingt so sein. Stellen Sie sich nur einmal vor, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn Sie alles hätten, wovon Sie träumen! Wie wäre es, wenn Sie sich niemals mit irgendetwas abfinden würden? Wenn Sie Ihren Lebenssinn verwirklichen würden – wenn Sie das täten, was Sie wirklich begeistert? Ich habe auf meiner eigenen Reise eine interessante Erfahrung gemacht: Je mehr Dinge ich aus meinem Leben eliminierte, die nicht funktionierten, umso schneller fand ich den Boden unter meinen Füßen wieder und umso klarer wurde mir, wer ich war. Dadurch fiel es mir noch leichter, höhere Maßstäbe an mein Leben zu setzen, und ich gewöhnte es mir völlig ab, mich mit halben Sachen zufriedenzugeben. Sobald man den Quell seines inneren Reichtums und seines wahren Werts anzapft, kann man unbefriedigende Lebenssituationen nicht mehr hinnehmen – es schmerzt einfach zu sehr. Man legt schlichtweg höhere Maßstäbe an, und das ist der Beginn eines außergewöhnlichen Lebens.