

Kapitel 1

„Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“

1. SELBSTERKENNTNIS: WAS IHNEN DIESES BUCH SCHENKEN KANN

1.1 Unsere Suche nach dem Sinn

„Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben – aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir selber ihm zu geben im Stande sind.“
(Hermann Hesse)

Wenn Ihr Leben eine Reise wäre, wo würden Sie ankommen? Welches Ziel wartet auf Sie? Wer begleitet Sie auf Ihrem Lebensweg? Und wann ist es besser für Sie, Schritte ganz allein zu gehen?

Wir leben unser Leben vorwärts, unser Verstehen findet oftmals rückwärts statt. Was wäre, wenn Sie an Ihrem Lebensende angelangt sind und zurückschauen? Haben Sie an den wichtigen Weggabelungen des Lebens die richtigen Abzweigungen genommen?

Es war ganz unspektakulär: Ich lachte. An einem ganz normalen Arbeitstag lachte ich, einfach so. Bis ganz tief in meinen Bauch hinein konnte ich dieses befreiende Kribbeln und Beben spüren. Es war herrlich unkontrollierbar, erfrischend erlösend und zutiefst befriedigend. Ich weiß nicht mehr, mit wem ich lachte. Auch nicht mehr den Grund, der mich zum Lachen brachte. Ich weiß nur, dass mich nach diesem Lachen

eine Welle unfassbarer Traurigkeit umspülte. Ich musste schnell hinaus aus dem Büro. Auf der Toilette ließ ich kaltes Wasser über meine Handgelenke fließen und starrte in den Spiegel. Was hatte mich so erschüttert?

Es war die Erkenntnis, dass ich mehr als ein halbes Jahr lang nicht gelacht hatte. Mehr als sechs Monate lang hatte ich nicht dieses tiefe Gefühl der Freude und des Glücks eines Augenblicks empfunden. Tränen rannten über mein Gesicht, das Schluchzen kam langsam, setzte sich fort und war kaum zu stoppen.

Ich überlegte: Wenn ich 80 Jahre alt werden würde, dann hatte ich zu diesem Zeitpunkt ein Hundertsechzigstel meines Lebens verpasst, glücklich zu sein. Wenn ich mein Leben in Sommereinheiten bemessen würde, dann war einer davon vergangen, ohne dass ich Leichtigkeit verspürt hatte. Auf welchem Weg war ich bloß? Wo sollte mich das verdammt noch einmal hinführen? War es das, was ich für mein Leben gewollt hatte?

Nach außen hin hatte ich Karriere gemacht. Mein Gehalt war hoch bemessen, ich konnte mir materielle Dinge leisten, die mir Spaß bringen sollten. Meine Position war nicht in der obersten Führungsebene, aber ich hatte verantwortungsvolle Aufgaben über, in denen ich mich beweisen konnte. Und das tat ich. Mit einem hohen Maß an Perfektionismus. Dieser Perfektionismus brachte mich auf einen Weg, den ich heute als verkrampt und unzufrieden beschreiben würde: Ich ärgerte mich damals über alles, was nicht so lief wie erwartet. Ebenso ärgerte ich mich oftmals über Menschen und deren Handlungen, die nicht meinem Weltbild entsprachen. Der Preis dafür war hoch: Ich nahm das Leben viel zu ernst und zu vieles persönlich.

Sie werden sich vielleicht fragen: Und in dieser Zeit gab es ein halbes Jahr lang wirklich nichts zu lachen? Natürlich habe ich gelacht, nach außen hin. Was mir jedoch abhanden gekommen war, war dieses

leidenschaftliche Lachen, mit voller Hingabe an den Moment; bei dem nichts anderes zählt als dieses Gefühl, mit jeder Faser des Körpers zu fühlen. Dieses „echte“ Lächeln und Lachen, das der Wissenschaftler Stefan Klein in seinem Buch „Die Glücksformel“ mit der Kontraktion des Augenringmuskels beschreibt. Dies kann nicht willentlich gesteuert werden. Deshalb werden diese Kontraktionen auch gern als „die süßen Gemütsbewegungen der Seele“ bezeichnet.

Dieser für mich so erschütternde Moment ist sieben Jahre her. Und hat alles verändert. Ich habe die richtige und vielleicht wichtigste Abzweigung auf meiner Lebensreise erkannt und mich auf den Weg zu mir selbst und meinem Glück gemacht. Zu dieser Zeit sang Xavier Naidoo: „Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer. Nicht mit vielen wirst du dir einig sein, doch dieses Leben bietet so viel mehr.“ So war es auch. Es war nicht leicht, eine neue Richtung einzuschlagen, und es gab viele Momente der Unsicherheit. Ich war mir auch nicht mit vielen meiner Mitmenschen einig. Nur wenige verstanden damals, was in mir vorging. Deshalb beschloss ich, dass es besser war, meinen Weg eine Zeit lang allein zu beschreiten.

Heute bin ich erfolgreich: Ich bin reich daran, dass die Dinge so erfolgen, wie ich sie mir vorstelle, plane und umsetze. Das ist ein kleiner, aber feiner Unterschied. Einer, der mich damals vom Unglück trennte, mich auf die Suche nach meinem Lebenssinn gehen ließ und mir eine Vielzahl an interessanten und bereichernden Reisen schenkte.

Der Sinn des Lebens! Viele von uns sind auf der Suche danach. Zumeist in Zeiten von Krisen verlangen wir drängend Antworten darauf. Burnout-Erkrankungen, berufliche Frustrationen und private Enttäuschungen: Das alles sind Situationen, in denen sich unser Leben anfühlt, als ob wir daran vorbeileben. Jeder von uns ist sich selbst gegenüber verantwortlich. Wir tragen die Eigenverantwortung für eine sinnvolle Erfüllung unseres Lebens.

Doch was hat es nun mit dem Sinn des Lebens wirklich auf sich? Warum können wir nicht einfach dahinleben, ohne ihm auf den Grund zu gehen? Unser Leben sinnvoll zu gestalten ist die Wurzel, die uns zu unserem Sein führt. Dieses ureigene Sein unserer Persönlichkeit ist wiederum die Triebfeder, die uns weiter voranbringt. Wenn wir sie erkennen und damit umzugehen wissen, hören wir auf, Umwege zu machen und erhalten Klarheit darüber, was unser Lebensweg für uns bereithält.

Unsere persönliche Reife ist das Ergebnis der Erfahrungen, von denen unser bisheriges Leben geprägt wurde. Damit wir uns dieser Erfahrungen positiv bewusst werden, bedarf es immer wieder einer Zeit der Zurückgezogenheit und Ruhe. Gibt es diese Phasen bereits in Ihrem Leben oder wollen Sie sich selbst zukünftig mehr Zeit dafür schenken? Dies lässt sich schlecht im lärmenden Alltag und in der gewohnten Umgebung bewerkstelligen. Wagen Sie also eine Auszeit oder einen Ortswechsel.

Nach dem Gesetz der Polarität brauchen wir nach jeder Zeitspanne betriebsamer Tätigkeit und intensiven Austauschs mit anderen wieder eine ruhigere Phase, in der wir uns mehr um uns selbst kümmern. Dies gelingt mir am besten, wenn ich ganz für mich allein bin. Es ist mir wichtig, den Moment ganz bewusst wahrzunehmen und mich so weit wie möglich von äußeren Einflüssen und Beeinflussungen durch andere abzuschildern. Es bedarf Mut, die Konfrontation mit mir selbst willkommen zu heißen. Diese Form der Selbstbesinnung verlangt, dass ich auf dem Weg, den ich mit anderen gemeinsam beschritten habe, innehalte und mich auf mich selbst konzentriere. Was bewegt mich derzeit? Wo stehe ich mir selbst im Weg? Wohin sollen mich meine nächsten Schritte im Leben führen? Viel Freude macht mir die Reflexion meiner Erlebnisse und meine Fokussierung auf Zukünftiges, wenn ich mich an neue Orte begeben, also nicht in meiner gewohnten Umgebung bin. Für mich ist dies ein Gefühl, als ob ich einen Berg besteige und auf mein Leben hinabblicken würde. So ist es viel schneller möglich, einen

Überblick zu erhalten.

Jeder Mensch sollte irgendwann im Leben lernen, allein zu sein. Solange wir es auf unserem Entwicklungsweg noch nicht gelernt haben, allein und ganz auf uns selbst gestellt zu sein, bleiben wir abhängig. Die Menschen rund um mich bewundern oftmals mein großes Maß an Freiheit. Ich glaube, dass Freiheit entsteht, wenn wir unser Denken frei machen und indem wir allein und unabhängig sein können. Denn ein abhängiger Mensch ist und bleibt auch in einem bestimmten Umfeld gefangen. Er verliert seine Fähigkeit, den eigenen Lebensraum konstruktiv und selbstbestimmt zu erweitern. Doch genau hierin liegt unsere Lebensaufgabe, der eigentliche Sinn unseres Lebens: Das eigene Leben in voller Eigenverantwortung in die Hand zu nehmen und nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

Eine Reise mit sich allein spiegelt im Kleinen das große Potential wider, das wir aus uns selbst und aus der mit uns allein verbrachten Zeit gewinnen können: Klarheit, Mut und Raum für neue Ideen, was wir mit unserem Leben erreichen wollen. Neue Ziele stellen sich ganz von selbst ein.

Neue Wege wollen beschritten, neue Herausforderungen gemeistert und deren Handlungsschritte erprobt werden. Einfach, um auf dem eigenen Lebensweg weiterzukommen. Kein Sich-im-Kreis-Drehen mehr. Keine Extrarunde, in der mehr vom Gleichen geschieht, sondern konstruktiv der eigene Sinn im Leben erforscht und nach der Rückkehr aus dem Urlaub auch umgesetzt wird. Wie heißt es so schön? „Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume.“

Indem Sie dieses Buch in Händen halten, haben Sie sich bereits der Möglichkeit geöffnet, bei sich selbst anzukommen und schenken mir zugleich etwas ganz Besonderes: Sie teilen mit mir den Sinn meines Lebens. Dieser ist es, Erkenntnisse zu gewinnen, Zusammenhänge verstehen zu lernen und diese an andere weiterzugeben und zu teilen. In

schriftlicher oder mündlicher Form und verpackt in eine Sprache, die motiviert und fröhlich stimmt. Bereits seit meiner Kindheit ist es mein Traum, ein Buch zu schreiben. Dass ich mein Ziel, Autorin zu werden, erreicht habe, freut mich ungemein. Das Schreiben an diesen Seiten zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht und stimmt mich fröhlich. Und wenn Sie ab und an beim Lesen dieses Buches ein Schmunzeln und eine Selbsterkenntnis – oder das eine aufgrund des anderen – haben, dann hat es einen doppelten Sinn, dass ich mich allein auf diese Reise zu meinem Lebenssinn gemacht habe. Und ich darf Sie nun mit diesem Buch auf Ihrer ganz persönlichen und individuellen Entdeckungsreise begleiten.

1.2 Allein auf Reisen – Ihr Selbstcoaching unterwegs

„Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein.“
(Ralph Waldo Emerson)

Warum muss dieses Sich-selbst-Finden so furchtbar anstrengend sein? Gibt es dafür nichts Besseres als wöchentliche Therapiesitzungen oder den x-ten Esoterik-Workshop am Wochenende? Und ob!, kann ich hier voller Freude entgegen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie dies mit Leichtigkeit, Lebensfreude und an den unterschiedlichsten Orten auf dieser Welt möglich ist. Zwar gilt es dabei, sich dem gesellschaftlichen Tabu – demnach allein Reisende einsam sind – zu widersetzen. Doch Sie sind nicht wirklich allein, denn Sie haben mich ja mit diesem Buch mit dabei im Gepäck Ihrer Lebensreise. Ich bin dafür da, Ihnen Mut zu machen und neue Wege zu eröffnen. Tja, und welches Ziel steuern wir

gemeinsam an? Ein ganz klar definiertes und sicherlich für jeden von uns erstrebenswertes: Wir brechen gemeinsam auf und lassen das Gefühl des Alleinseins hinter uns, um am Ende dieses Buches zu erkennen, dass dieses Auf-Reisen- allein-Sein zum „All-eins-Sein“ führen kann.

„Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“: Dieser Titel hat Sie offensichtlich neugierig gemacht. Fein, das war der Sinn des Ganzen! Sie erhalten in diesem Buch den Schlüssel zur abwechslungsreichsten und interessantesten Art des Selbstcoachings. Für jede Frau und jedermann. Für jede Art der Reise und für jede Lebenslage. Für ein paar Tage oder auch Wochen. Nur ein paar Kilometer weit von Ihrem Heim entfernt oder am anderen Ende der Welt. In purem Luxus badend oder asketisch reduziert.

Ganz egal, wofür Sie sich entscheiden: Das Wichtigste dabei sind Sie! Doch es gibt etwas, das Sie dafür tun müssen. Es ist das Einzige, aber auch das Wichtigste, das Sie zu dieser Art der Persönlichkeitsentwicklung beitragen müssen: Sie müssen sich „nur“ mit sich selbst auf den Weg machen.

Vor allem Frauen stehen dem Allein-auf-Reisen-Gehen oft mit mehr Skepsis gegenüber als Männer. Dabei hat sich in den vergangenen Jahren der Emanzipation einiges getan: Business-Women führen Hunderte Mitarbeiter und das Gespräch bei weltweiten Telefonkonferenzen. Mütter fahren mit dem Wagen und ihren Kindern zig Kilometer selbst, verwenden Navigationsgeräte und benutzen versiert Smartphones als kleine Helferlein für die tägliche Selbstorganisation. Zwei Frauen aus meinem nächsten Umfeld möchte ich Ihnen als Vorbilder nennen: Die eine hat ein beruflich orientiertes Jahr in den USA genutzt und in ihrer Freizeit ganz auf sich selbst gestellt Nordamerika entdeckt – inklusive einer überraschenden Autofahrt inmitten der Motorradgang „Hells Angels“. Die andere bewundernswerte Frau hat mit knapp fünfzig Jahren und nach dem Tod ihres geliebten Lebensgefährten die Erkenntnis gewonnen, dass sie diesen Verlust nur

auf einer allein unternommenen Reise innerlich gut verarbeiten kann. Sie machte sich entschlossen und mutig erstmals ohne Begleitung auf und reiste vier Wochen lang durch den Vietnam.

Und wie ist dies bei Männern? Das starke Geschlecht räumt gedankliche Hemmnisse zumeist leichter aus dem Weg: Abenteuergeist wird seit jeher als männliche Charaktereigenschaft angesehen. Was sollte also einer Reise, die ganz auf sich selbst konzentriert ist, noch im Weg stehen? Hinein ins Scheinwerferlicht des Lebens mit Ihnen! Um Sie soll sich nicht nur der Inhalt dieses Buchs, sondern am besten gleich die ganze Welt drehen!

Wer ist Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin? Wer ist Ihr bester Ratgeber? Wer ist immer für Sie da, wenn Sie jemanden brauchen? Wer steht Ihnen in jeder Lebenslage bei? Auf wen können Sie sich hundertprozentig verlassen?

So unterschiedlich wir Menschen sind, die Antwort sollte für jeden von uns gleich ausfallen. Von uns allen sollte der beste Freund jemand sein, der 24 Stunden täglich und an sieben Tagen der Woche für uns da ist. Jemand, der uns ganz genau kennt und alles von uns weiß. Ein Mensch, dem wir vertrauen können, weil er es gut mit uns meint. Kennen Sie diesen Menschen schon? Ja, genau – das sind Sie!

Es ist eine wahre Kunst, sich selbst so zu behandeln wie eine andere geliebte Person, denn oftmals fordern wir von uns selbst mehr an Leistung als von anderen. Eines der (Reise-) Ziele auf dem eigenen Lebensweg könnte sein, sich selbst eine noch respekt- und liebevollere Behandlung zu schenken. Wie würden Sie Ihre beste Freundin oder Ihren Kumpel behandeln? Vermutlich würden Sie sie oder ihn unterstützen und motivieren. Sie würden anderen Fehler verzeihen. Doch verzeihen Sie auch sich selbst? Manchmal kann es passieren, dass ein Mensch sich selbst im Laufe seines Lebens zu seinem ärgsten Feind macht.

Wer sind Sie? Sie sind täglich 24 Stunden lang und rund um die Uhr mit sich selbst unterwegs. Sie müssen all Ihre Launen, Tiefpunkte und Höhepunkte durchstehen. Geben Sie sich selbst und den Herausforderungen des Lebens die Beachtung, die Sie verdienen? Dabei wissen Sie sicherlich auch selbst, wie gut es ist, wenn jemand anderer uns auf- baut, liebt und unterstützt. Dieser Seelenbalsam tut einfach gut.

Lassen Sie uns diese Frage in den Fokus unserer Reise stellen: Kennen Sie sich selbst bereits gut genug? Oder wollen Sie sich noch besser kennenlernen und Ihre geheimsten Träume und innigsten Sehnsüchte entdecken? Dann machen wir uns auf den Weg zu Ihrer Selbstverwirklichung unterwegs, *andiamo!*

Coaching ist eine moderne Methode, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Kräfte zu aktivieren, um sich selbst zu helfen und auf eigene Lösungen zu kommen. Ich selbst mag den Ansatz des lösungsorientierten Kurzzeitcoachings. Es freut mich immer wieder zu sehen, wie meine Klienten mit meiner Begleitung in kurzer Zeit Klarheit und ihre eigene Handlungsfähigkeit erhalten. Sie gestalten im Weiteren ihr Leben noch mehr nach ihren eigenen Vorstellungen und erzielen Erfolge in privaten und beruflichen Bereichen. Coaching ist und soll jedoch kein Privileg weniger Fachleute sein. Mit „Der Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“ erhalten Sie die Befähigung, sich selbst zu coachen. Sie werden sich weiterentwickeln: Nicht in stickigen Seminarräumen, sondern mit einer frischen Brise Freiheit in der Nase!

„Reisen veredelt den Geist und räumt mit allen unseren Vorurteilen auf“, schrieb bereits Oscar Wilde. Der welt- bekannte Schriftsteller wusste, wovon er sprach. Bücher sind wunderbare Reisebegleiter, sie entführen uns in andere Welten, geben Einblicke und bereichern durch neues Wissen. Und dies alles mit einer stillen Zurückhaltung, die auf einer allein unternommenen Reise so guttut. Für mich sind Bücher und Online-Inspirationen bzw. Kurse auch Ratgeber, also Austauschpartner,

wenn ich Fragen an mich selbst stelle und mein Leben infrage stelle. Um gut auf meinem Lebensweg voranzukommen.

Ganz bei sich sein ist ein Gefühl, das vorwiegend in Momenten der Ruhe eintritt. In diesen Phasen lässt es sich am besten in sich selbst hineinhorchen. An einem schönen Platz eine Tasse Tee ganz für sich allein trinken, ohne gleichzeitig eine Zeitung oder ein Magazin zu überfliegen. Eine Entspannungstechnik üben, Tagebuch schreiben oder einfach einmal ins gute alte „Narrenkastl“ starren. All dies trägt zu einer tiefen Verbindung mit dem eigenen Ich bei. Am besten sollten solche angenehm kreierte Situationen als Ideen für den Alltag mit nachhause genommen werden. Die Regelmäßigkeit solcher Rituale kann zu einer entlastenden Funktion im täglichen Leben werden.

Für Ihr Selbstcoaching unterwegs besteht eine wichtige Fähigkeit darin, sich selbst wohlwollend und zugleich realistisch wahrzunehmen. Dies sollten Sie immer wieder üben, ein Leben lang. Sich selbst wahrzunehmen bedeutet, die eigenen Gefühle zu spüren. Es gilt einzuordnen, was uns froh stimmt und erfüllt, und auch was ärgert, nervt oder wütend macht. Diese Wahrnehmung führt zu einer weiteren Erkenntnis, nämlich zur Chance der Beobachtung, welche automatisch ablaufenden Denkmuster diese Gefühle in uns auslösen.

Auf Reisen mit sich selbst und allein ist klar und ungeschminkt wahrnehmbar, welche körperlichen Empfindungen uns signalisieren, ob unsere Verhaltensmuster und der eigene Lebensstil gesund für uns sind. Die Zeit und Ruhe, die Konzentration auf sich selbst sind wertvolle Gaben für die Selbstbeobachtung. Das eigene Unterbewusstsein äußert sich nämlich selten an stressigen Tagen und in Zeiten, in denen wir uns wie im Hamsterrad fühlen.

Ich selbst gehe seit über sieben Jahren gern und oft mit mir selbst auf Reisen und habe Eindrücke in über 50 Ländern gesammelt. Im Kloster und im bunten Treiben Indiens sowie am „Platz der Gaukler“ in

Marrakesch. Bei Kuraufenthalten in Österreich und Deutschland und auf Sport-, Shopping- und Bildungsreisen in Skandinavien und den USA. Ich werde Ihnen verraten, wie sich das Alleinreisen in unterschiedlichen Situationen mühelos und erfolgreich verwirklichen lässt und zu einer wahren Kunst im Prozess der eigenen Persönlichkeitsentwicklung werden kann. Im Zuge meiner Ausbildung zum Psychosozialen Coach für Hochbegabte wurde im vergangenen Jahr einerseits meine eigene Hochbegabung festgestellt und in den Fokus gerückt. Ich bin mir sicher, dass ich viele meiner Begabungen auf meinen Reisen geschult und weiterentwickelt habe.

Andererseits wurde mir durch dieses spezielle Wissen bewusst, dass die meisten von uns außerordentliche Begabungen und Fähigkeiten besitzen. Ich meine damit keine Hochbegabung im Sinne der althergebrachten IQ-Tests. Als besonders intelligent gilt dabei derjenige, der leicht seitenlange Texte und Informationen auswendig lernt oder in Sekundenschnelle die Wurzel aus einer Zahl ziehen kann.

Ich konzentriere mich – auch in meinen Coachings – auf die lebensnahen Begabungen meiner Klienten. Auf Reisen kann dies das Talent einer hohen räumlichen Intelligenz sein, das bedeutet gut querdenken und sich extrem schnell orientieren zu können. Oder die Begabung äußert sich als eine außerordentlich hohe Reaktionsschnelligkeit und Koordinationsgabe beim Autofahren, wenn kein ängstlicher Partner und Beifahrer den eigenen Fahrstil einschränkt. Zu guter Letzt schenkt eine emotionale Hochbegabung, also ein hohes Maß an sozialer Kompetenz, das leichte Anknüpfen von Freundschaften in aller Welt. All diese Fähigkeiten haben oft erst in einem Coaching oder eben auf allein unternommenen Reisen die Chance, zutage treten zu können.

Seien Sie somit gespannt, welche Hochbegabungen – also über dem Durchschnitt liegenden Begabungen – auf Ihren Reisen mit sich selbst sichtbar werden! Nach dem Lesen dieses Buches und bei der Heimkehr Ihrer Reise zu sich selbst haben Sie auf jeden Fall nicht nur die Welt

weiter entdeckt, sondern auch Souvenirs wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstliebe sowie Entscheidungs- und Durchsetzungskraft für Ihre Selbstverwirklichung in Ihrem Gepäck.

1.3 Vom Reiseziel zum Lebensziel

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man vorwärts.“ (Sören Kierkegaard)

Vor einigen Jahren war ich persönlich an einem Punkt angekommen, an dem ich einen einfachen, fast banalen und zugleich mein ganzes Leben verändernden Wunsch an meine Zukunft hatte. In meinen außergewöhnlich interessanten Jobs in der Werbe- und Medienbranche war ich weit über die Grenzen des Üblichen engagiert. Dies zeigte sich deutlich an meinem Lebensrhythmus. Jeden Tag hieß es, früh am Morgen aufstehen. Oftmals die ganze Woche lang, sieben aufeinanderfolgende Tage. Mein persönlicher Rekord: Zwei Monate lang klingelte jeden Tag um sechs Uhr der Wecker – auch samstags und sonntags.

In den Nächten schlief ich zumeist unruhig, meine Gedanken drehten sich auch in meinen Träumen um berufliche Probleme und Entscheidungen. Tagsüber war ich arbeitsmäßig dauerhaft in einem rasanten Tempo unterwegs, das ich als unbeschreiblich einordnen würde. Und meine privaten Beziehungen litten unter der Fremdbestimmtheit durch meine Jobs: Ich sagte im letzten Moment aufgrund beruflicher Termine Urlaube mit Freunden ab, Einladungen zu einem Sonntagsbrunch oder Nachmittagskaffee musste ich ebenfalls zumeist ablehnen und außerhalb meiner Bürozeiten war ich zumeist zu erschöpft, um die Welt mit Neugier zu entdecken. Bewegung an der frischen Natur, lange und ausgedehnte Spaziergänge sowie Zeit zum Ausspannen und für gute Gespräche: Danach hatte ich große Sehnsucht. Ich fühlte mich damals wie in einem Hamsterrad eingesperrt und

dadurch auch körperlich und geistig völlig starr. Meine locker fließende Kreativität, die mein Lebenselixier ist, war in dieser Zeit auf den Nullpunkt gesunken.

Als mir dies bewusst wurde, checkte ich im VIVA- Kurhotel ein, das am wunderschönen und kraftspendenden Wörthersee liegt. Eine Woche lang schlafen, wann und wie lange ich Lust hatte. Ich war im Paradies gelandet. So erschien es mir jedenfalls. In diesen sieben Tagen Aufenthalt glich ich mein Defizit an Schlaf aus. Mitte der Woche war ich wieder kraftvoller und geistig reger. Neue Gedanken formten sich in mir, dieses freudige Gefühl der zeitlichen Freiheit wanderte in meinem Kopf umher – und klar formulierte sich in mir ein Wunsch und somit eines meiner Lebensziele: Ich will durch keinen Wecker mehr geweckt werden, sondern genau dann aufwachen, wenn ich Lust habe aufzuwachen.

Diese Sehnsucht hat in Wahrheit mein gesamtes Leben auf den Kopf gestellt und mich dorthin gebracht, wo ich heute bin: Ich bestimme über meine Aufstehzeiten weitgehend selbst. Den Wecker stelle ich nur in Ausnahmefällen. Ausnahmen, über die ich selbst bestimme und für die ich gern das vom Wecker vorgegebene Erwachen in Kauf nehme. Meine Sehnsucht nach Selbstständigkeit bei der Wahl meiner Aufwachzeit hat mein Leben verändert: Mit einer sagenhaften Selbstverständlichkeit führte dies zu meiner Selbstständigkeit im Beruf.

Und nun verrate ich Ihnen den paradoxen Effekt, der das zeigt, was passiert, wenn man in seinem Leben am richtigen Platz und in der richtigen Rolle ist: Ich stehe gern früh- morgens auf! Das ist für mich die beste Zeit, um zu schreiben und meine Kreativität auszuleben. Aber eben nicht nach einem vorgegebenen Zeitplan und ohne Muss. Frei und leicht, das ist das Gefühl, das ich habe, während ich diese Zeilen an einem schönen Sommermorgen in Berlin schreibe. Die Terrassentür steht offen, ich höre, wie die Stadt erwacht und genieße den Fluss meiner Kreativität.

Das große Geschenk, das ich mir durch die Verwirklichung dieses Lebensziels gemacht habe, ist, dass ich meinen ureigenen Biorhythmus lebe: Meine innere Uhr bestimmt und unterstützt meinen beruflichen und privaten Tagesablauf. Ich nutze mein bemerkenswertes Hoch an Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, das mir die Morgenstunden schenken. Vor Mitternacht zu Bett gehen und ruhige Träume lassen mich am nächsten Tag und in der Zeit von fünf Uhr morgens bis mittags ganz in meine Aufgaben versinken und erlauben es meiner Kreativität, so richtig in Fluss zu kommen. Ohne Weckerläuten wache ich zumeist zeitig auf und mache mich freudig und ohne äußeren örtlichen und zeitlichen Zwang an die Arbeit. Befriedigt von den bereits zur Mitte des Tages erledigten Aufgaben, gönne ich mir danach zumeist eine Lunch-Pause mit Freunden oder Auftraggebern. Danach steht mein 15-minütiges Powernapping am Programm, um für die zweite Arbeitseinheit wieder Kraft zu tanken. Am späteren Nachmittag setze ich gern organisatorische Aufgaben um, also Tätigkeiten, die nach einem Plan ablaufen und nicht meiner kreativen Ader, sondern meinem strukturierten Denken bedürfen. Der Abend gehört meiner persönlichen Entspannung: Kein Kapitel dieses Buches ist in dieser Zeit entstanden. Dazu hätte mir um diese Tageszeit die Kreativität gefehlt. Wenn ich eine Idee hatte, habe ich sie mir notiert. Mittlerweile weiß ich, dass für das Einarbeiten neuer Ideen der nächste Morgen besser geeignet ist.

Das Wissen um meinen eigenen Biorhythmus schenkt mir Kraft, die ich für all meine anderen Ziele einsetze, weshalb ich mein Leben als immer erfüllter wahrnehme. Viele meiner Klienten erfahren ihre wahre Stärke erst, nachdem wir gemeinsam ihren Biorhythmus nach ihren kraftvollsten Momenten durchleuchtet haben und sie dieses Wissen nutzen. Plötzlich gehen zuvor langwierige Arbeiten leicht von der Hand, Projekte werden schneller abgeschlossen und gute Ideen fliegen mühelos zu.

Wie steht es mit Ihrer inneren Uhr? Hören Sie sie ticken? Kennen Sie bereits Ihren Rhythmus? Sind Sie am Morgen leistungsfähiger oder doch

eher ein Abendmensch? Wenn Sie frei entscheiden könnten: Was würde bei Ihnen wann am Tagesprogramm stehen? Und wie unterscheidet sich Ihre persönliche Tagesagenda von dem Tagesprogramm, das Sie durch den Einfluss anderer leben? Wenn Sie auf einer Reise mit sich allein wären: Wann würden Sie aufstehen? Zu welchen Tageszeiten ist Ihnen nach Ruhe zumute? Wie sehr unterscheidet sich dieser soeben skizzierte Tagesablauf von Ihrem Alltag?

Hätte ich damals nicht in diesem Kurhotel am schönen Wörthersee in Kärnten gegessen, allein und in Ruhe mit mir, und in mich hineingespürt, was meine tiefste Sehnsucht ist, wäre diese Änderung meines Lebenskompasses nicht erfolgt. Ich hätte wahrscheinlich ewig so weitergemacht und eine der wichtigsten Neuorientierungen meines Lebens verpasst. Da ist es doch viel besser, sich auf dieses Selbstcoaching auf Reisen einzulassen, sein Innerstes zu erforschen und danach die ureigensten Ziele zu verwirklichen. Sein Leben so zu gestalten, wie es einem am Besten entspricht.

Wenn wir uns persönlich weiterentwickeln wollen, ist das Reisen sicherlich eine der besten Arten, sich – im wahrsten Sinne des Wortes – weiterzubewegen. Der Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt beginnt vor der Reise. Bereits während aller Vorbereitungen steht das Ziel im Fokus und alles Notwendige wird in die Wege geleitet. All unsere Energie richtet sich exakt auf dieses Ziel aus. Am Abreisetag wird der Startschuss gegeben, für eine Zeit außerhalb des alltäglichen Rahmens. Neuland wird betreten.

Beim Alleinreisen kommt die große Chance hinzu, dass Lebensziele in Angriff genommen werden können: Was will ich im Leben noch erreichen? Wohin soll mich mein weiterer Weg führen? Gibt es Dinge, Menschen, Orte, zu denen es mich innerlich immer schon hingezogen hat? Fühle ich innere Impulse, denen ich nicht nachgebe? Was sagen diese ersehnten Reiseziele über mich aus? Wie steht mein Reiseziel mit meinem innersten Lebensziel in Verbindung? Was kann ich dabei über

mich selbst erkennen? Wohin tragen mich meine Wünsche, wenn ich diese unbeeinflusst von einem Reisepartner und ganz für mich allein formuliere? Was will *ICH* wirklich?

Dies alles passiert meist unbewusst. Die Zusammenhänge zeigen sich rückblickend in einer Klarheit, die einen selbst überrascht. Die Antworten können vielfältig ausfallen. Unterschiedliche Lebensphasen rufen auch unterschiedliche Wünsche hervor.

Wie steht es mit Ihnen? Was entspricht genau jetzt am meisten Ihren Bedürfnissen? Wohin soll der Weg, der zugleich auch das langersehnte Ziel sein wird, Sie tragen? Ist dies der Citytrip für ein Shopping-Weekend, mit dem Sie emotionale Sehnsüchte durch den Einkauf eines luxuriösen Lifestyles ausgleichen möchten? Vielleicht ist es aber auch der Kuraufenthalt, der Ihnen die Entspannung schenken soll, die im Alltag fehlt? Oder zieht es Sie nach Asien, weil Sie Ihr Weltbild ändern und neue Perspektiven finden möchten? Ein konträrer Kulturkreis wirkt dabei unterstützend. Vielleicht suchen Sie aber auch die Kargheit einer Wüste auf, um das Gefühl von selbst gewählter Reduktion und einzigartiger Stille zu erfahren. Und für Ihre hohen beruflichen Ziele eignet sich eventuell der Aufstieg auf den Kilimandscharo, um zu wissen, dass Sie es mit einer guten Vorbereitung jederzeit bis ganz nach oben schaffen können.

Lebensziele können für jeden etwas anderes sein. In meinem Fall war dies, kein Weckerklingeln mehr ertragen zu müssen, sondern zu erwachen, wenn meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele danach ist. Bei einer Reise mit sich selbst werden Ihnen vielleicht völlig andere Lebensziele bewusst. Das können Sätze sein wie: Ich möchte mein ganzes Leben möglichst frei sein. Oder: Ich will meinen Kindern ein gutes Vorbild sein und mich in Zukunft in einem karitativen Verein engagieren. Oder auch: Ich möchte noch eine zusätzliche Ausbildung beginnen und meine berufliche Ausrichtung ändern.

Was ist das Verheißungsvolle an Lebenszielen? Sie verleihen unseren Entscheidungen einen Sinn, motivieren und fördern unser Engagement. Sie geben uns das Gefühl, dass sich unser Einsatz lohnt. Auch in Zeiten, in denen es ungemütlich wird und Stolpersteine im Weg liegen.

Die Frage „Wozu das alles?“ stellt sich dann nicht. Wer seine Lebensziele definiert und freudvoll verinnerlicht hat, kennt die Antwort. Wer ziellos durchs Leben flattert oder sich rein von den Umständen treiben lässt, der erlebt zwar viele Abenteuer und Überraschungen, landet am Ende jedoch vielleicht an einem Ort, wo er nie sein wollte. Oder in Beziehungen, die ihm nie guttaten. Oder in Arbeitsstrukturen, die dem eigenen Naturell nicht entsprechen. Genau so verhält es sich mit Reisezielen. Und nachdem alles in unserem Leben miteinander in Verbindung steht, können Sie dies nutzen, um anhand Ihres Reisezieles auch Ihre weiteren Lebensziele zu finden und zu verwirklichen.

Wie wäre es, wenn Sie Ihr Reiseziel so wählen, dass Sie Zeit haben, Ihre Lebensziele zu überdenken und gleichzeitig bereits bestimmte unerfüllte Träume mit dieser Reise verwirklichen? Mir selbst hat eine Einkehrwoche in einem Kloster die innere Stärkung der Positionierung als One-Woman-Show und Agentur gebracht. Während dieser Zeit ließ ich meinen Perfektionismus gehen und habe meine Flexibilität erhöht. Veränderungen bringen nämlich oftmals Verbesserungen mit sich! Wenn die Dinge oder der Weg im Zuge eines Projektes plötzlich völlig anders verlaufen, stelle ich mich rasch auf diese Wegänderungen ein und wandere zielstrebig und positiv gestimmt weiter.

Meine sechswöchige Indienreise einige Jahre später ließ hingegen meinen Wunsch Wirklichkeit werden, mich in einem anderen Land niederzulassen. Ich fühlte mich so schnell in diesem fernen Land zuhause, knüpfte Freundschaften und war völlig überrascht, wie leicht und voller Kreativität ich von Asien aus arbeitete und meine

Auftraggeber in Europa mehr als zufrieden stellte. Das Voranschreiten des digitalen Zeitalters machte dies mühelos und unkompliziert möglich, und ich verlängerte meinen Aufenthalt in Asien Woche um Woche. Dieses mobile, digitale Arbeiten zeigte mir, dass ich meine Lebenswelten geografisch weitaus unabhängiger gestalten konnte als ich dies bisher angenommen hatte. Im Sommer darauf entschloss ich mich, ein zweites berufliches Standbein in Deutschland zu eröffnen: Drei Monate später fuhr der Umzugswagen in meiner neuen Dependance in Berlin vor.

Meine zehn Tage allein in New York dienten der beruflichen Inspiration und einer Vielzahl neuer Ideen und Kontakte. Wieder waren es die digitalen neuen Welten, die mich faszinierten. In einem Land, das viele Menschen voneinander durch Tausende Kilometer Distanz trennt, hatte sich das Internet mit einer Selbstverständlichkeit auch im Coachingbereich als äußerst praktikabel und dienlich erwiesen. Dies brachte mich und meine Leidenschaft für gute Ideen dazu, diesen Gedanken mitzunehmen und meine beratende Tätigkeit auch auf digitalem Wege zu forcieren.

Lassen Sie für Ihre persönliche Weiterentwicklung und Ihre Lebensziele Bilder im Kopf entstehen und vor Ihrem inneren Auge tanzen. Machen Sie sich auf zu einer inneren Reise. Sie können diese gleich jetzt antreten. Die nachfolgenden Fragen helfen Ihnen dabei, sich selbst und Ihren

Visionen für die Zukunft näher zu kommen: Stellen Sie sich vor, es ist ein Jahr vergangen und Sie haben in diesen gelebten zwölf Monaten viele von diesen Wünschen erreicht.

Wo sehen Sie sich?

Wie sieht Ihr direktes Umfeld aus?

Wie sehen Sie selbst aus?

Was tun Sie beruflich?

Und wie fühlen Sie sich dabei?

Wenn andere über Sie sprechen, was sagen sie über Sie?

Was sagen Sie zu den Menschen rund um sich?

In welchem Tonfall?

Sie machen sich selbstbestimmt auf den Weg.

Wohin gehen oder fahren Sie?

Sie haben etwas zu feiern: Was ist der erfreuliche Grund?

Das Beste zum Schluss: Sie haben überraschend eine ruhige Stunde Zeit für sich.

Was tun Sie?

Sind Bilder in Ihrem Kopf entstanden? Konnten Sie Ihrer Fantasie Raum geben und ins Träumen geraten? Welche Umgebung, welche Reisezeit und welche Herausforderungen würden Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel unterstützen? Definieren Sie Ihr Reiseziel so, wie es auch für ein Lebensziel am besten wäre: klar, prägnant und ausgereift. Es soll Ihnen als Orientierung, Richtmaß und Motivation dienen.

Verlieren Sie Ihr großes Ziel nie aus den Augen. Aber bei allem, was Ihnen während Ihrer Planung und später auf Ihrer Reise und Ihrer Lebensreise passiert: Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt und erfreuen Sie sich daran. Denn Ihr Leben findet genau jetzt statt! Vergessen Sie bitte nie: Unsere Lebenslinie darf ruhig einmal in einem Zickzackkurs verlaufen. Seien Sie gnädig zu sich selbst, denn ein Umweg kann zu den tollsten Plätzen und Menschen führen und somit zu einer reizvollen und bereichernden Erfahrung werden. Die Umleitung auf der Autobahn weist unvorhergesehen über Landstraßen und durch zauberhafte kleine Orte. Plötzlich ist die Idee da, statt in dem seelenlosen Dreisternhotel in dem bildhübschen Bed & Breakfast, an dem Sie gerade vorbeikommen, einen Stopp für drei Tage einzulegen. Oder ein verpasster Zug lässt Sie noch einen ungeplanten Abend in der

netten kleinen italienischen Stadt verbringen, in der Sie sich bereits seit dem Ankommen so lebenslustig und willkommen gefühlt haben. Wer von uns mag sie nicht, diese Momente, in denen sich die Ereignisse noch besser fügen als wir erwartet hatten?

Willst Du mehr über Dich, Deine Lebensreise und Deinen Lebensplan erfahren?

**Ich freue mich,
Dich online dabei begleiten zu dürfen!**

www.katrinzita.com/dein-lebensplan

