

Von A bis Z: Ihre Souvenirs sind nun komplett

Wenn wir von einer Reise zurückkommen, haben wir zumeist Mitbringsel für andere mit dabei. Kleine Aufmerksamkeiten, die an weit entfernte Orte auf dieser Welt erinnern sollen, oder Leckereien, mit denen wir die Kultur eines anderen Landes kulinarisch mit nachhause bringen. Doch wie steht es mit einem Mitbringsel für uns selbst? Die Souvenirs auf den Reisen, zu denen Sie sich allein aufmachen, sind zahlreicher als viele annehmen. Lassen Sie uns doch gemeinsam einen Blick darauf werfen, was sich nach Ihrer Rückkehr alles an einzigartigen Souvenirs in Ihrem Gepäck befinden kann:

A: Eine Reise allein mit sich selbst trainiert Ihre **Achtsamkeit**: Ihnen selbst und anderen gegenüber. Da Sie allein auf Ihrem Weg sind, gibt es keinerlei Persönlichkeitseinschränkungen. Ihre Ehrlichkeit Ihnen selbst gegenüber wächst – und somit auch die **Aufrichtigkeit**. Sie können so sein, wie Sie sind. Und Sie werden auch so wahrgenommen, wie Sie sind. Dadurch gewinnen Sie auf ihrer Lebensreise an **Authentizität**!

Wie steht es mit Ihnen? Welche dieser wunderbaren Souvenirs haben Sie in sich entdeckt? Welches dieser ideellen Souvenirs wird Sie auf Ihrer zukünftigen Lebensreise wohl tuend vermehrt stärken?

Achtsamkeit

Aufrichtigkeit

Authentizität

B: Ihre **B**esonnenheit und zugleich auch **B**egeisterung werden geweckt. Sie sind in Bewegung, geistig und körperlich. Durch das Entdecken Ihrer eigenen Persönlichkeit erkennen Sie Belastungen, die Sie unnötig mit sich herumschleppen. Sie selbst entscheiden, was Sie auf Ihrem weiteren Lebensweg mit im Gepäck haben wollen. Sie können diesen Ballast wie einen Rucksack, der Ihnen nicht mehr dienlich ist, abwerfen und hinter sich lassen. Ab jetzt reisen Sie mit leichtem Gepäck!

Besonnenheit

Begeisterung

C: Reisenden sagt man nach, dass sie ein ganz spezielles **C**harisma hätten. Eine Ausstrahlung, die von Abenteuer- und Lebenslust geprägt ist. Ihre Reise mit Ihnen allein wird Ihr Charisma ganz von selbst zum Strahlen bringen!

Charisma

D: Sie sind allein unterwegs. Niemand erkämpft für Sie den letzten Sitzplatz in der Wartezone zum Boarding. Keiner wird sich für Sie einsetzen, damit Sie ein schöneres Hotelzimmer bekommen. Und nur Sie selbst können dafür einstehen, dass Sie an einen besseren Tisch im Restaurant gesetzt werden. Die gute Nachricht: Das Meistern solcher Situationen stärkt Ihr **D**urchsetzungs- und **D**urchhaltevermögen! Und wenn die Dinge dann so klappen, wie Sie sich das wünschen, kehrt **D**emut ein. Das sind ganz stille Momente, in denen Sie in sich eine tiefe **D**ankbarkeit für den gut zurückgelegten Weg und das bisher Erreichte empfinden.

Durchsetzungsvermögen

Durchhaltevermögen

Demut

Dankbarkeit

E: Jede Entscheidung, die Sie auf einer Reise allein mit sich selbst treffen, muss auch von Ihnen allein getroffen werden. Ohne Austausch und ohne Verantwortlichkeit von jemand anderem. Das fördert Ihre eigene **Entschlussfähigkeit**. Nach der Rückkehr von solch einer Reise werden Sie bemerken, dass Ihnen **Entscheidungen** im Alltag viel schneller und leichter fallen werden. Und Sie werden vielleicht erstaunt sein, dass einige Entscheidungen danach völlig anders ausfallen. Nämlich ganz in Ihrem Sinne und so wie es für Sie am besten ist. Viel Spaß beim Entscheiden und Entdecken Ihrer eigenen Person!

Entschlussfähigkeit

F: Viele fühlen sich eingesperrt in Lebensstrukturen, die ihnen nicht behagen. Oder sie fühlen sich beengt von den Erwartungen anderer. Auf jeder Reise, zu der Sie sich allein aufmachen, werden Sie ein unbeschreiblich großes **Freiheitsgefühl** erleben. Es ist die Freiheit, tun und lassen zu können, was Sie wollen! Sie können auch Ihre **Flexibilität** auf diesen Reisen erhöhen. In unserer Zeit ist ein hohes Maß an Flexibilität eine Gabe, die beruflich und privat eine große Ressource sein kann. Das Gefühl großer **Freude** folgt zumeist solchen Empfindungen.

Freiheitsgefühl

Flexibilität

Freude

G: Die **Gewissenhaftigkeit** und **Genauigkeit**, mit der das Allein-unterwegs-Sein zu planen ist, lässt sich gut für den beruflichen und privaten Alltag nutzen. Zugleich fördern Sie ein anderes Persönlichkeitsmerkmal in sich: die innere **Gelassenheit** und **Genussfähigkeit**. Diese stellt sich ganz von allein ein, wenn Sie in Ihrem eigenen Rhythmus und in Ihrem Tempo Ihren Reiseweg beschreiten.

Gewissenhaftigkeit

Genauigkeit

Gelassenheit

Genussfähigkeit

H: Wir haben zumeist **Hochachtung** vor anderen. Haben Sie aber auch Hochachtung vor sich selbst? Wenn Sie Außergewöhnliches schaffen – und dazu zählt es, allein eine Reise zu unternehmen –, steigert dies Ihre Hochachtung vor sich selbst immens. Sie schätzen sich und Ihre Talente und Fähigkeiten um vieles höher ein, wenn Sie auf Ihrem Lebensweg auch allein gut voranschreiten. Und sollten Sie einmal Hilfe benötigen, dann nehmen Sie diese dankbar an. Immer wieder werden Ihnen Menschen auf Ihrer Reise begegnen, die Ihnen Gutes tun wollen und Sie unterstützen. Dies zu erleben erhöht auch die eigene **Hilfsbereitschaft** anderen gegenüber.

Last but not least: Es gibt etwas, mit dem Sie jede Reise zu etwas ganz Besonderem machen. Es ist einfach mitzunehmen, lässt sich in jeder Situation gut gebrauchen und macht einfach Spaß: **Humor!** Er passt wirklich in jedes Reisegepäck. Und das Beste daran ist, dass Ihr Sinn für Humor mit jeder Reise, die Sie allein unternehmen, mehr wird – ohne Sie zu belasten. Ganz im Gegenteil: Ihr Leben fühlt sich mit einer guten und großen Portion Humor um vieles leichter an!

Hochachtung vor sich selbst

Hilfsbereitschaft

Humor

I: Wenn Sie allein unterwegs sind, leben Sie im Hier und Jetzt. Sie können besser auf Ihr Bauchgefühl achten. Viele Topmanager berichten, dass sie ihre besten Entscheidungen getroffen haben, wenn sie diesem siebten Sinn gefolgt sind. Sie haben auf Reisen die Möglichkeit, Ihre eigene Intuition zu schulen! Ein großes Geschenk, das Ihnen das Alleinreisen mit auf den Lebensweg gibt, ist das hohe Maß an Inspiration, das Sie erhalten werden. Wenn Sie auf sich selbst konzentriert sein können, ohne zwischenmenschliche Ablenkungen, erfahren Sie Denkanstöße und weiterführende Impulse viel intensiver.

Intuition Inspiration Impulse

J: Jähzorn oder Jammern werden nach der Rückkehr von Ihrer Reise mit sich selbst weniger geworden oder gar verschwunden sein. Wenn Sie Zeit mit sich allein verbringen, bemerken Sie, wie unsinnig und unnötig es ist, zornig zu sein oder zu jammern. Es würde nur auf Sie selbst zurückfallen und Ihre Zeit an schönen Orten auf dieser Welt vergällen. Viel konstruktiver ist es, sich ein neues Verhaltensmuster zuzulegen: Jubeln und jauchzen Sie vor lauter Freude!

 Jubeln und Jauchzen

K: Kennen Sie das Gefühl von Verwirrung? In solchen Momenten ist der Wunsch nach Klarheit meist sehr groß. Das Unterwegs-Sein und Zeit-für-sich-selbst-Haben fördert diese Klarheit. Der Überblick über den aktuellen Status quo in Ihrem Leben ist das Geschenk, das Ihnen diese Art von Reisen geben kann. Manch einer spricht von Menschen, die allein und weit gereist sind, von Menschen mit einer besonderen Klugheit.

 Klarheit erhöhte Klugheit

L: Das Reisen kann wunderbar genutzt werden, um schlechte Gewohnheiten loszuwerden. Das Loslassen fällt in einer Umgebung, die fern vom gewohnten Alltag ist, um vieles leichter. Dadurch kommt mehr Leichtigkeit in Ihr Leben! Noch etwas Schönes stellt sich ein: Auf Ihren Reisen sind Sie völlig auf sich selbst gestellt. Kein Jammern hilft, kein Nörgeln bringt Sie weiter und kein Raunzen löst Ihre Probleme. Einzig und allein Ihre Lösungsorientiertheit wird Sie sicher ans Ziel bringen. Und genau dieses lösungsorientierte Denken ist es, das sie Tag für Tag

und Schritt für Schritt trainieren. Davon werden Sie im Alltag und in ihrem Berufsleben profitieren!

- Loslassen**
- Leichtigkeit**
- Lösungsorientiertheit**

M: Den Mutigen gehört die Welt! Solche Sätze dürfen Sie sich als eines der schönsten Souvenirs auf Ihre Fahnen heften. Nach der Rückkehr von einer Reise, die Sie allein unternommen haben, werden Sie spüren, wie dieser **Mut** Ihnen Rückenwind für all Ihre Lebensprojekte schenkt! Auch die Mäßigkeit ist ein Thema, das durch das Alleinreisen in den Fokus gerückt wird. Was brauchen Sie wirklich? Und wovon haben Sie zu viel? Mit diesen Fragen während des Unterwegsseins lässt sich leicht das richtige **Maß** finden.

- Mut**
- das richtige Maß finden**

N: Es gibt etwas, das wir als Kind ständig sind: voller Interesse für die Wunder dieser Welt! In dieser Lebensphase widmen wir jeden Augenblick dem Entdecken unserer Umgebung. Viel zu oft passiert es uns, dass wir diesen Entdeckergeist und die dazugehörige **Neugier** verlieren. Beides stellt sich beim Alleinreisen ganz von allein wieder ein!

- erfrischende Neugier**

O: Jegliche Ohnmachtsgefühle werden verschwinden. Diese entstehen in unserem Leben, wenn wir das Gefühl haben, keine Wahl zu haben. Auf Ihren Reisen, zu denen Sie sich allein aufmachen, werden alle Entscheidungen von Ihnen getroffen. Sie sind nichts und niemandem ausgeliefert und können sich frei entfalten: Erkennen und erleben Sie Ihre eigene **Originalität**! Zu wissen, dass man originell ist, steigert auch die **Offenheit** anderen gegenüber.

Originalität

Offenheit

P: Auch wenn es guttut, in geistige Sphären abzugleiten, ist es wichtig, immer die Realität im Auge zu behalten. Um allein gut weiterzukommen, müssen Sie jegliche Aufgaben und Herausforderungen am Weg nicht nur theoretisch, sondern auch in der Praxis lösen. So werden Sie zu einem wahren **P**raktiker! Wie lautet das alte Sprichwort so schön: Zuerst die Pflicht, dann das Vergnügen. Und ein gut ausgeprägtes **P**flichtgefühl ist im Leben immer von Vorteil.

Praxisorientiertheit

Pflichtgefühl

Q: Es gibt Menschen, die den Ursprung aller Energie als die **Q**uelle des Lebens bezeichnen. Nur Sie selbst können diese entdecken. Und nur Sie selbst wissen, mit welchen Schritten und an welchen Zielen Sie sich an diese Quelle anschließen können. Dies gelingt am besten, wenn Sie aus ihrem Alltag hinausgehen und sich auf die Reise mit und zu sich selbst machen. Dann erleben Sie das entspannte Fließen Ihres Lebensflusses, bestens verbunden mit der Quelle Ihres Lebens.

in die **Q**uelle des Lebens eingetaucht sein

R: No risk, no fun! Dieser Spruch, den Windsurfer aus aller Welt gern als ihr Motto deklarieren, ist auch Ihr Lebensmotto auf einer Reise, die Sie ganz allein mit sich unternehmen. Das erste Risiko ist es, sich ohne Reisebegleiter und somit auch ohne Ablenkung zu einer Reise aufzumachen. Das zweite Risiko ist es, dass es niemanden gibt, auf den Sie die Schuld schieben können, wenn Ihre Reise ein Reifall wird. Das ist das größte Risiko. Bei näherer Betrachtung werden Sie jedoch erkennen, dass dieses Risiko minimal ist. Jede Reise, die Sie allein mit sich selbst unternehmen, bringt Sie näher zu sich selbst. Egal wie beschwerlich, mühsam oder voller Hindernisse diese Reise auch sein

mag: Ihre **Risikobereitschaft** wächst! Und dadurch auch Ihre Chancen, dass Sie sich jeden Tag aufs Neue auf den Weg zu Ihrem Lebensglück aufmachen. Mit viel **Respekt** sich selbst und anderen gegenüber.

Risikobereitschaft

Respekt sich selbst und anderen gegenüber

S: Der Buchstabe S bringt Ihnen eine Vielzahl an **Souvenirs**. Diese sind auch die Titel der Kapitel in diesem Buch: Selbsterkenntnis, Selbstständigkeit, das Verschwinden von Selbstzweifel und der Gewinn von Selbstvertrauen, ein steigender Selbstwert und eine erhöhte Selbstsicherheit sowie eine wachsende Selbstliebe vereinen sich zu einer Selbstbestätigung, die Sie aufgrund Ihres neuen Selbstbewusstseins erlangen. Das Ziel Ihrer Reise und in Ihrem Leben wird ganz groß geschrieben: Es ist Ihre Selbstverwirklichung!

Ich schreibe ab jetzt meine Selbstverwirklichung GROSS!

T: Das Eintauchen in fremde und unterschiedliche Kulturen lässt Ihre **Toleranz** anderen Lebensweisen gegenüber steigen. Zeit und Raum haben auf unterschiedlichen Kontinenten und in verschiedenen Ländern eine andere Bedeutung als in Ihrer Heimat. Die Aufgabe und Chance darin für Sie: Jeder von uns sollte in seinem **Tempo** leben. Es ist wichtig, dass Sie Ihre eigene Geschwindigkeit im Leben finden. Zwar ist es schön, Reisebegleiter an der Seite zu haben. Zugleich ist es auch erleichternd, von niemandem aufgehalten oder vorangetrieben zu werden. Das Gefühl, im eigenen Tempo unterwegs zu sein und voranzukommen, führt Sie zum richtigen **Timing**.

Toleranz

im eigenen Tempo leben

das richtige Timing erleben

U: Ihr **Urteilsvermögen** wird geschärft und Unsinnigkeiten werden aus dem Tagesplan gestrichen. Wenn wir allein unterwegs sind, geschieht es ganz von selbst, dass wir jeglichen Unsinn von den wirklich wichtigen Dingen im Leben herausfiltern und sein lassen. Dazu zählt auch die Ungeduld. Denn warum sollten Sie Dinge tun, die keinen Sinn für Sie ergeben? Ihre **Unabhängigkeit** wird ebenfalls gestärkt. Sie können jederzeit in Ihrem Tempo und zu dem für Sie richtigen Zeitpunkt zu einer Reise aufbrechen – ohne darauf warten zu müssen, ob sich ein Reisepartner findet. Sie können auch ganz unabhängig von anderen Ihr Reiseziel bestimmen. Das klingt banal, ist es jedoch nicht. Viel zu oft passiert es, dass Reisende sich nicht auf ihrem eigenen Lebensweg befinden, sondern in Zweckgemeinschaften. Dem treten Sie mit Ihrer neuen Unabhängigkeit als Alleinreisende oder Alleinreisender energisch und freudvoll entgegen!

Urteilsvermögen

Unabhängigkeit

V: Sich selbst zu verstehen, zu sich zu stehen und dieses **Verständnis** sich selbst gegenüber zu bewahren, ist für viele eine Herausforderung. Mit jedem Schritt und jedem neuen Reisetag fördern Sie Ihr Verständnis für Ihre eigene Person. Wenn Sie erkennen, wie Sie ticken, werden Sie viel besser mit sich selbst umgehen können. Das **Verzeihen** sich selbst und anderen gegenüber ist ein große Gabe: Fördern Sie diese auf Ihren Reisen mit sich allein! Ihre **Verantwortung** sich selbst gegenüber wird ebenfalls geschult. Denn Sie sind sich selbst gegenüber verantwortlich, dass Sie Ihr Reiseziel auch wirklich erreichen. Und dieses Übernehmen von Verantwortung steigert auch das **Vertrauen** in sich selbst. Versprochen!

Mein **Verständnis** mir selbst gegenüber ist größer geworden.

Ich erlebe es, wie gut folgendes tut: mir selbst **Verzeihen**.

Mein **Vertrauen** in mich selbst ist gestiegen.

W: Unser Alltag ist oftmals hektisch. Es gibt viel zu tun und am besten ist es, wenn wir die Dinge schnell erledigen. Allein unterwegs zu sein bedeutet, dass wir für unsere **W**ahrnehmung Zeit haben. Sie werden bemerken, um wie viel reicher diese ist, wenn Sie allein reisen und Sie sich ganz intensiv mit Ihrer eigenen Wahrnehmung beschäftigen können. Am Ende der Reise werden Sie feststellen: Jene Wahrnehmungen, die Sie als wahr angenommen haben, werden von Ihnen als Erinnerung mitgenommen. Die innere Einkehr auf einer Reise mit sich allein schenkt auch Raum und Zeit für das innere **W**achsen: **W**eisheit und **W**eitsicht können auf diese Art und Weise vermehrt in Ihr Leben gelangen.

erhöhte **W**ahrnehmung

Weisheit und **W**eitsicht

Z: Sie werden sich auf niemand anderen verlassen, sondern ganz auf sich selbst: Ihre **Z**uverlässigkeit wird dadurch steigen! Um mehr über den Weg oder die Orte, die Sie bereisen, zu erfahren, werden Sie sich in der Kunst des **Z**uhörens üben. Und Sie werden mit Ihrem neuen Selbstvertrauen ganz selbstsicher jedes Ihrer Ziele, das Sie sich vorgenommen haben, erreichen: Diese **Z**ielorientiertheit ist ein unermesslich großer Schatz, der Ihnen auf Ihrem Lebensweg jeden Tag dienlich sein wird!

Zuverlässigkeit

In der Kunst des **Z**uhörens geübter sein

Zielorientiertheit

Ich hoffe, Sie konnten eine Vielzahl an inneren und ideellen Souvenirs – also Fähigkeiten und Eigenschaften, die Sie durch Ihr Alleinreisen und/oder Ihr „Sich-selbst-Entdecken“ vermehren konnten. Viel Spaß und Freude mit diesen Geschenken des Lebens an Sie!