

Die Bestimmung

Unsere Ziele in diesem Modul:

- Was ist die Bestimmung?
- Was bringt es dir bei deiner Arbeit, dich mit dem Thema auszukennen?
- Was hält uns davon ab, sie zu leben?
- Allgemeine Bestimmungsaspekte und Bestimmungsschwelle
- Herausarbeiten der positiv empfundenen Aspekte der Bestimmung
- Herausarbeiten der möglicherweise als schwierig empfundenen Aspekte der Bestimmung
- Erkennen deiner eigenen Bestimmung und der deiner Klienten anhand von Fallbeispielen
- Wie viel Prozent der Bestimmung lebt dein Klient

Was ist die Bestimmung

Ein Leben zu führen, das nicht deiner Bestimmung entspricht, wird sich für dich so anfühlen, als würdest du eine Bergtour mit völlig falschen Schuhwerk – z.B. Highheels oder Ballett-Spitzenschuhen - bestreiten. Du wirst es nicht genießen können und du wirst Schmerzen leiden, womöglich trägst du bleibende Schäden davon und ziehst andere mit in dein Unglück.

Deine Bestimmung ist dein Fußabdruck hier auf dem Planeten, das, was nur du hier einbringen kannst. Sie ist die Miete, die du für deinen Platz hier bezahlst, dein Geschenk an die Welt. Sie ist deine Lebensrolle, dein großer Lebensauftrag, der rote Faden durch all deine kleinen Aufträge. Sie ist das, was du am meisten liebst und was dich gleichzeitig am meisten herausfordert. Sie ist das, was du bist, wenn du die beste Version deiner selbst bist. Sie beginnt am Tag eins deines Lebens und endet am Tag X, womöglich begleitet sie dich sogar durch mehrere Leben hindurch.

**Deine Bestimmung kannst du
mit deinem Verstand nicht zur Gänze erfassen.**

Du brauchst ein offenes Herz, um sie zu finden und um sie zu erfüllen. Sie ist viel mehr als ein Job, sie ist alles, was du bist und was du sein könntest. In Umfang und Größe entspricht sie deinem Sein, wenn du dein volles Potenzial entfaltest.

Wenn Menschen mich bitten, gemeinsam mit ihnen nach ihrer Bestimmung zu suchen, haben sie eine sehr romantische Vorstellung davon. Sie denken, wenn sie sie endlich kennen, fühlen sie sich angekommen. Dann ist alles gut, alles geht leicht von der Hand, Lösungen für Probleme ergeben sich von allein. Doch weil die meisten Menschen nicht mit ihrem wahren Selbst verbunden sind, ist die erste Begegnung mit wichtigen Aspekten der Bestimmung meist einschüchternd und überfordernd. Kannst du dir

vorstellen, wie es mir gegangen ist, als ich das erste Mal die Botschaft in meinem Kopf hatte, dass man mir den Auftrag anvertraut hat, Leuten mit chronischen Beschwerden aus ihrer Hilflosigkeit herauszuholen? Da war kein „Juhuu, endlich weiß ich das“, sondern viel eher: „Seid ihr wahnsinnig, wie bitte soll das gehen?!?“

Sie zeigt sich nicht als Ganzes, immer nur in Teilen. Und trotzdem wirst du dich jedes Mal, wenn sich dir wieder ein Stück offenbart, ganz klein fühlen und du wirst am liebsten davonlaufen wollen. Kennst du die Geschichte von Jona im Walbauch? Das ist eine Bibelgeschichte, die uns die Sache mit unserer Bestimmung wunderbar erklärt. Der wunderbare Chuck Spezzano erzählt sie gerne auf seinen Seminaren.

Gott bittet den kleinen Jona, eine wichtige Nachricht zu den Bewohnern der Stadt Ninive zu bringen, nämlich die, dass Gott die Stadt niederbrennen wird, wenn sie sich weiterhin daneben benehmen. Jona traut sich nicht zu widersprechen, hadert dann aber sehr damit, weil er Angst hat, niemand würde ihm zuhören. Die Aufgabe erscheint ihm viel zu groß und er viel zu klein. So entschließt er sich dazu, sich erst einmal aus dem Staub zu machen und tritt eine Schiffsreise an. Doch das schlechte Gewissen quält ihn auf seiner Reise und ein Sturm kommt auf. Jona weiß genau, dass dieser Sturm von ihm verursacht wurde und er gesteht es dem Kapitän, der sich des Problems kurzerhand entledigt, indem er Jona über Bord wirft.

Der junge Mann wird von einem Wal verschluckt und wie er so im Bauch des Wales sitzt, wird ihm klar, dass er demnächst zu Walausscheidungen verarbeitet wird, wenn kein Wunder geschieht. Er schickt ein Stoßgebet zum Himmel und erklärt, sich umgehend zu den Ninive aufzumachen, wenn er noch einmal eine Chance dazu bekommt. Im selben Moment wird er vom Wal ausgespien und etwas später an Land gespült. Jona erreicht die Stadt, wird angehört und umjubelt.

Chuck Spezzano nennt die diversen Hindernisse in unserem Leben „Verschwörungen“. Allen Verschwörungen übergeordnet ist aus seiner Sicht die „Jona-Verschwörung“. Er geht davon aus, dass wir etwa 85 Prozent unserer Probleme selbst inszenieren, um uns vor unserer Bestimmung zu drücken; so wie Jona, der nur vom Wal verschluckt wird, weil er nicht zu den Ninive möchte.

Stell dir die Situation vor, wie du nach Abschluss dieses Erdenlebens vor Gott stehst und er dich fragt, ob du deine Bestimmung gelebt hast. Du sagst ihm, dass du dich sehr bemüht hast und wirklich guten Willens warst. Und dann zählst du ihm alles auf, was dich davon abgehalten hat.

Viel besser wäre es jedoch, wenn du einfach stolz von deinem erfüllten Leben berichten könntest. Deswegen solltest du – spätestens dann, wenn du in einem Walbauch voller Probleme sitzt – eine klare Entscheidung dafür treffen, ohne Ausreden deinen Weg zu gehen.

Der leichte Weg ist nur auf den ersten Metern leicht.

Wir wählen oft den Weg, der uns kurzfristig leichter erscheint, und übersehen dabei, dass uns das langfristig sehr viel mehr abverlangt. Zum Beispiel wenn man immer wieder

Die Bestimmung

zu Tabletten greift, wenn man Schmerzen hat und schließlich Dauerschmerzen hat, wenn wir auf die Schnelle in die falschen Schuhe schlüpfen, weil wir die richtigen nicht suchen wollen und den Ausflug nicht genießen können oder wenn wir Unannehmlichkeiten aus dem Weg gehen und überrascht sind, dass wir immer wieder den gleichen blöden Situationen begegnen.

All das nur, weil wir nicht glauben können, dass wir den Aufgaben, die das Leben uns stellt, gewachsen sind.

Spezzano sagt:

Die Lebensaufgabe ist riesig, ja. Im Grunde genommen geht es um nichts weniger als um deinen Anteil zur Rettung der Welt. Aber du musst sie nicht erledigen. Du musst nur zulassen, dass sie durch dich geschieht.

Wann immer dir eine Aufgabe zu groß ist, erinnere dich daran. Und auch daran, was aus dir wird, wenn du dich dauerhaft weigerst. ☺ Du weißt schon, die Walausscheidungen. Es reicht aus, dich zur Erledigung zu entschließen, du musst nicht wissen, wie es geht.

In dem Moment, wo du dich bereitwillig mit den Aufträgen auseinandersetzt, bekommst du Rückenwind vom gesamten Universum.

Was bringt es dir, dich mit dem Bestimmungs-Thema auseinanderzusetzen?

3

Für mich gibt es eine große Grundsatzfrage: Vertraust du dem Leben?

Wer sie mit Ja beantwortet, kann sich entspannen und ein glückliches Leben führen.

Wem dieses Vertrauen fehlt, der wird sich jeden Tag von irgendetwas oder irgendjemandem bedroht fühlen. Von anderen Menschen, von den Umständen, vom eigenen Körper. Das Leben als Ganzes wird potenziell als feindlich wahrgenommen und die Folge ist ein dauernder Lebenskampf mit allen damit zusammenhängenden Mustern. Allen voran die Kontrolle.

Glücklich zu sein ist dann unmöglich und Krankheiten sind langfristig die Folge.

Ich habe durch meine Erkrankung und viele andere Dinge, die ich erst furchtbar schlimm fand, die sich im Nachhinein aber als Geschenke herausgestellt haben, gelernt, dass ich dem Leben auch vertrauen kann und dass das niemals nachteilig ist. Ganz im Gegenteil. Je mehr man selbst davon ausgeht, dass man von den Gegebenheiten profitieren kann, umso mehr wird man es auch so erleben. Ich habe mich dazu entschlossen, ein glückliches Leben in einer mir freundlich gesinnten Umgebung zu führen – und zwar ganz ohne die Umgebung zu wechseln, auch wenn sie sich im Laufe der Zeit sehr wohl von alleine verändert hat.

Durch die vielen Geschichten, die ich im Laufe meiner Praxistätigkeit gehört habe und die Entwicklungen, die sich für meine Klienten daraus ergeben haben, zuletzt auch noch durch das Auslesen von Human Design Charts und Geburtshoroskopen, habe ich den tausendfachen Beweis für mich erhalten, dass das Leben es dir immer gut meint und

niemals gegen dich ist. Außerdem bin ich sicher, dass deine Seele einen Plan hat, der nicht nur für dich selbst, sondern auch für dein Umfeld und möglicherweise sogar für die ganze Welt eine große Bedeutung hat.

Ich lade dich ein, dieses Modul dafür zu nützen, heute – evtl. zum wiederholten, jedoch endgültigen Male – die Entscheidung zu treffen, dem Leben, deiner Seele und der deiner Mitmenschen zu vertrauen. Davon auszugehen, dass alles, was dir oder irgendjemand anderem widerfährt, nur zum Besten aller Betroffenen ist, wenn auch die Sinnhaftigkeit in vielen Fällen erst mit ein wenig zeitlichem Abstand sichtbar werden kann, jedoch umso schneller, je mehr Vertrauen vorhanden ist. Wenn du daran glaubst, dass eine Bedeutung hinter allem liegt, die gut ist, gilt das für die kleinen wie die großen Gegebenheiten.

Wenn du daran glaubst, wirst du Frieden ausstrahlen und andere damit anstecken. Nur durch deine Ausstrahlung allein wirst du schon heilsam sein. Du wirst wertvolle Hilfestellung auch dann leisten können, wenn das Thema „Bestimmung“ zwischen dir und deinen Klienten überhaupt nicht zur Sprache kommt.

Wenn du nicht daran glaubst und selbst noch mit dem Leben und dem Lebensplan deiner Seele auf Kriegsfuß stehst, wirst du nur schwer weiterhelfen können. Egal bei welchem Problem.

Weil du ständig Gefahr läufst:

- Mit dem Klienten ins Drama zu rutschen und ihn noch weiter runterzuziehen,
- Dich selbst viel zu wichtig zu nehmen und dich unter den Druck zu setzen, ein Unheil abwenden zu müssen, was evtl. nach hinten losgehen könnte,
- Du immer mehr Dramaklienten anziehst, mit denen du keine echten Ergebnisse erzielst. Wie wollt ihr auch jemals etwas erreichen, wenn doch das Leben ungerecht ist?

Warum leben so viele Menschen ihre Bestimmung nicht. Was hält sie davon ab?

Übung

Wen in deinem Umfeld kennst du, von dem du sagen würdest, dass er/sie seine Bestimmung lebt?

Was magst du an diesem/n Menschen?

Woran könnte es deiner Meinung nach liegen, dass so wenige ihre Bestimmung leben?

Was meinst du, warum hat sich Jona auf eine Schiffsreise begeben, anstatt den Auftrag zu erfüllen, den er von Gott bekommen hat? Warum sind so viele andere auf stürmischen Schiffen unterwegs?

Hier die aus meiner Sicht häufigsten Gründe:

- **Streben nach Sicherheit**
Sicher ist dir schon aufgefallen, dass Wünsche und Träume oft im Widerspruch zur Vernunft sind. Dann legen wir die Träume beiseite.
Die Folge ist, dass immer mehr Lebensbereiche bedroht werden. Wenn man schließlich krank ist, ist die Bedrohung allgegenwärtig. Der Wunsch nach Sicherheit geht nicht auf. Da ist es doch viel besser, gleich die Träume zu leben. Es geht im Leben nämlich nicht nur um das blanke Überleben um jeden Preis, sondern in erster Linie darum, WIE man lebt.
- **Leistungsdenken**
Den meisten Menschen ist die Anerkennung von Fremden wichtiger als das eigene Glück. Die Angst ist groß, dass andere etwas Schlechtes über einen denken könnten. Das geht so weit, dass sogar im Angesicht des Todes der erste Gedanke in die Richtung geht, dass die Angelegenheiten geregelt werden müssen. Nur ja alles aufgeräumt hinterlassen. Wäre es nicht besser, noch eine Menge Spaß zu haben? Womöglich könnte man das Leben dadurch sogar noch verlängern.
- **Dazugehören wollen.**
Wer vom ausgetretenen Weg abweicht, tritt all jenen auf den Schlips, die ihn gehen. Sehr schnell wird man kritisiert oder gar als verrückt abgestempelt. Und weil die meisten das nicht aushalten können, bewegen sie sich nur innerhalb der Grenzen, die ihnen ihr Umfeld vorgibt. Was, wenn es zu unserer Bestimmung gehört, nicht nur die eigene Komfortzone beständig zu erweitern, sondern das auch anderen zu erleichtern, indem man ihnen vorlebt, wie schön das ist? Tust du den anderen wirklich einen Gefallen, wenn du dich ihnen zuliebe zurückhältst?
- **Zeitgefühl**
Kinder haben kein Zeitgefühl. Sie vergessen sich ganz in dem, was sie tun. Doch sehr früh wird ihnen das abtrainiert. Sie müssen sich an zeitliche Vorgaben halten und oft beeilen. Der Stein auf dem Weg zum Kindergarten kann eben nicht eine Viertelstunde betrachtet werden und so manches Spiel wird unterbrochen, weil das Essen auf dem Tisch steht oder das Zimmer aufgeräumt werden muss. Sukzessive teilt sich die Aufmerksamkeit der Kleinen und das totale Abtauchen in eine Gedankenwelt, die wahrscheinlich eher eine Gefühlswelt ist, wird immer seltener.
Auch du als Erwachsener merkst es jeden Tag, dass du schwer genießen kannst, was du unter Zeitdruck tust. Durch den Blick auf die Uhr geht das Einfühlen in die Tätigkeit und in die eigenen Bedürfnisse immer mehr verloren. Bei manchen sogar vollständig.
Gönne dir so oft als möglich Zeitlosigkeit

- Angst vor dem Scheitern.
Eigentlich eine Angst die unbegründet ist. Wer kann schon beurteilen, wann man wirklich gescheitert ist und wann es einfach noch ein wenig Zeit braucht? Wer es gar nicht probiert, scheitert in jedem Fall. Und obwohl wir das wissen, lassen wir uns doch oft abhalten loszulegen.
- Angst auch dann nicht glücklich zu sein, wenn man sich den Traum erfüllt hat.
Es gibt wahrscheinlich keinen Traum, dessen Erfüllung dich auf immer und ewig glücklich macht. Irgendwann kommt ein neuer Traum und den wirst du dir mit sehr viel größerer Wahrscheinlichkeit in die Tat umsetzen, wenn du das davor schon einige Male gemacht hast. Insofern ist also doch jede Wunscherfüllung auf Dauer von Wert.
- Mangeldenken.
Man könnte es auch als Angst zu kurz zu kommen beschreiben. Unser Mangeldenken wurde uns von der Gesellschaft mühsam eingepflegt und so glauben wir, dass alles, was wir geben, uns später fehlt. Die Wahrheit ist, dass das Leben und alles vervielfacht zurückgibt, aber nur dann, wenn wir nicht mit dem Rechnungsbuch dasitzen und warten. In der Natur gibt es keinen Mangel und auch für uns nur dann, wenn wir es glauben.

Das freie Geben, das ich weiter unten näher erläutern werde, betrachte ich als den wesentlichsten Bestimmungsaspekt überhaupt.

6

Allgemeine Bestimmungsaspekte und Bestimmungs-Schwelle

Es gehört zu unser aller Bestimmung:

- Mit der Natur verbunden zu sein und eine Beziehung zu ihr zu pflegen,
- unseren Körper wahrzunehmen (Fühlen!!!) und für uns zu nützen,
 - den Rhythmen zu folgen, die die Natur vorgibt,
 - die Bälle aufzufangen, die uns das Leben zuwirft,
 - das mit anderen zu teilen, was wir lieben,
 - an dem zu wachsen, was uns herausfordert,
 - und frei zu geben.

Schauen wir uns zunächst die Sache mit dem Geben genauer an.

**Bei deiner Bestimmung geht es um sehr viel mehr als nur um dich.
Es ist nicht deine Privatsache, ob du sie lebst oder nicht.**

Stell dir einen Vogel in der freien Natur vor. Er frisst Insekten und hilft mit, diese Insekten davon abzuhalten, sich unverhältnismäßig zu vermehren. Und jetzt stell dir vor, dieser Vogel würde plötzlich etwas anderes fressen, weil ihm das besser schmeckt. Er würde unglücklich werden und dann krank. Schließlich würde er sterben.

Nichts in der Natur dient dem reinen Selbstzweck, sondern jedes noch so kleine Wesen hat eine Bedeutung für das große Ganze. Den Auftrag zu erfüllen, ist wichtig für dauerhaftes Glück und Gesundheit. Was dem großen Ganzen nicht dient, wird eliminiert. Genauso wie jede Zelle deines Körpers vom Immunsystem ausgeschaltet wird, wenn sie nicht mehr im Sinne des Gesamtorganismus agiert. Das Gesamtkonstrukt ist immer wichtiger als die Einzelteile.

Umgekehrt gilt: Dein Umfeld zu bereichern führt zu Glück und Gesundheit.

Es wird dich glücklich machen, deine Bestimmung zu leben. Und gleichzeitig erreichst du diese Erfüllung nicht, indem du danach strebst, deine Bedürfnisse durchzusetzen, sondern dadurch, dass du sie hintanstellst.

Es ist das altbekannte Prinzip: Das, was du verbissen zu erreichen versuchst, bekommst du nicht. Das, was du suchst, findest du nicht. Das, was du zu brauchen glaubst, läuft vor dir davon. Das, was du loslässt, kommt im Überfluss zu dir.

Nach all den Jahren, in denen ich Menschen auf ihrem Weg in die Gesundheit unter anderem dabei unterstützt habe, ihre Rolle im Leben zu finden, habe ich immer wieder beobachtet, dass die meisten ihre Bestimmung nicht leben können, weil sich ihre Gedanken um ihre eigenen Bedürfnisse drehen.

7

Was zeichnet Menschen aus, die ihre Bestimmung leben?

Solche Menschen sind fast schon besessen. Sie vergessen Zeit und Raum sowie alles um sich herum. Oft vernachlässigen sie ihre sozialen Kontakte und sogar ihre körperlichen Bedürfnisse, weil sie so in dem aufgehen, was sie tun. Sie stellen ihre Bemühungen weder ein, wenn sie Schmerzen haben, noch wenn die entsprechende Anerkennung ausbleibt, weil sie das gar nicht können. Sie wären nicht mehr sie selbst, wenn sie etwas anderes täten.

Denk nur an eine Balletttänzerin, die täglich viele Stunden trainiert, obwohl ihre Füße schon blutig sind und sie nicht einmal ein Engagement in Aussicht hat, den Schriftsteller, der Tag und Nacht schreibt, ohne zu wissen, ob sein Werk je jemand lesen wird, oder den Computer Freak, der schon mit 14 sein erstes Computerspiel selbst programmiert hat. Es gibt diese Verrückten in jeder Branche und man kann sich ihrer Ausstrahlung kaum entziehen. Einmal habe ich in einer Start up-Show im Fernsehen einen Friseur gesehen, der jahrelang geforscht hat, bis er endlich ein Instrument entwickelt hatte, das die Haare seiner Kunden im stets gleichen Schnittwinkel abschneiden konnte, ohne sie zu quetschen, wie das bei einer Schere der Fall ist. Solche Menschen sind unglaublich inspirierend.

**Die Bestimmung zu leben bedeutet, es gibt da etwas,
was dir wichtiger ist, als du selbst.**

Natürlich haben auch alle anderen Träume, doch fast niemand ist bereit, diesen enormen Einsatz zu bringen, so viel zu geben, ohne zu wissen, ob je etwas zurückkommen wird.

Mit tiefsitzenden Glaubenssätzen bremsen wir uns selbst aus. Wir haben gelernt, dass jegliche Bemühung immer irgendwie mühsam ist, dass beim Geben schon auch etwas wiedergegeben werden muss, weil man sonst ausgenutzt wird, dass Loslassen verdammt wehtun kann oder dass man aufpassen muss, dass man sich nicht übernimmt.

Und wie immer hat das ganze zwei Seiten. Es ist herrlich bequem und man sticht nicht aus der Masse heraus, doch auch die Nachteile sind gravierend.

- Jemand der nicht gut geben kann, kann auch nicht gut nehmen, weil ja alles ein Kreislauf ist. Wer in einer Welt lebt, in der nicht oder wenig gegeben wird, kann gar nichts bekommen.
- Wer nicht gerne gibt, macht sich selbst klein. Er geht nicht davon aus, mit vollen Taschen dazustehen, sondern empfindet einen Mangel, indem er sich durch sein klammes Geben selbst festnagelt.
- Wer nicht alles gibt, hat nur mäßige Erfolgserlebnisse und wird bei dem, was er tut, nie die Erfüllung erleben, die jemand hat, der alles gibt.
- Der Selbstwert schrumpft zunehmend.
- Man zieht ganz automatisch Dinge an, die die vorherrschende Haltung bekräftigen und es wird immer schwieriger auszubrechen.

8

Erfüllung entsteht da, wo du alles gibst.

Genauso wie du bedingungslose Liebe nur dann empfinden kannst, wenn du nichts erwartest. Zum Beispiel einem Baby oder einem Haustier gegenüber. Erwartungen dagegen verhindern, dass du empfangen kannst.

Nur damit keine Missverständnisse entstehen: Wenn ich hier von Geben rede, meine ich jede Form des Gebens, völlig egal ob es sich dabei um Geld oder andere materielle Güter handelt, irgendwelche Hilfestellungen oder aber auch Aufmerksamkeit, Engagement, Liebe, Wertschätzung sowie andere Zuwendungen. Und ich spreche von freiem Geben.

Was ist freies Geben?

Besteht nicht wirklich die Gefahr ausgenutzt zu werden?

Ganz klar, nein. Jede Form des Gebens macht dich nur dann ärmer, wenn es nicht gerne passiert beziehungsweise ein bestimmter Zweck damit verfolgt wird. Genauso wie das,

was man gerne tut, stärkt und bereichert, egal wie anstrengend es ist, ist freudvolles Geben immer eine Investition, die sich vielfach auszahlt.

Es gibt nichts Dämlicheres als die so weit verbreitete Ansicht, dass der, der mehr gibt, der Dummere ist.

Wer hat wohl das schönere Leben, derjenige mit vollen Taschen und vollem Herzen, der andere bereichern kann, oder der, der Mangel empfindet und bedürftig ist?

Was man tut, ist unwesentlich. Es kommt auf die innere Haltung an. Einen Berg zu besteigen, ist einfach nur wundervoll, wenn man es liebt. Wenn man es hasst, ist es die Hölle. Und es kann auch dann sehr frustrierend sein, wenn man es nur getan hat, um den wundervollen Sonnenuntergang zu betrachten, und es bewölkt ist, wenn man den Gipfel erreicht.

Etwas zu tun, um etwas zu bekommen, zahlt sich niemals aus. Doch es mit offenem Herzen zu tun, führt immer dazu, dass man noch viel reicher beschenkt wird, als man sich je hätte vorstellen können. Demzufolge stellt sich auch gar nicht die Frage, ob man selbst zu kurz kommt, wenn man alles gibt.

**Nicht das, was du tust, kehre zu dir zurück,
sondern die Haltung, in der du es tust.**

Mit Liebe und Freude kann man sich sogar über die Polarität erheben. Das heißt, wenn ich viel arbeite, weil ich meinen Job so liebe, werde ich nicht krank, auch wenn ich völlig darauf vergesse, mich zu erholen. Rackere ich, weil ich mir selbst oder anderen etwas beweisen will, sieht die Sache ganz anderes aus.

Gerade in meinem Job höre ich viele Kollegen jammern, dass es sie auslaugt, ständig für andere da zu sein und die teilweise doch sehr tragischen Geschichten der Menschen zu hören. Anfangs empfand ich das auch manchmal so. Dann habe ich mich dazu entschieden, das zu ändern und habe mir folgenden Satz zugelegt, den ich mir neben den Arbeitsplatz gehängt und immer und immer wieder gedacht habe:

Ich weine vor Freude, wenn ich meine Arbeit tue.

Kannst du spüren, was ein solcher Satz für eine Kraft entfalten kann, wenn du dich dazu entschließt, ihn zu verinnerlichen? Ich schenke ihn dir, er kann dein Leben verändern. Doch erschaffe dir auch deine ganz persönlichen Kraftsätze für alle wichtigen Lebensbereiche. Mit dem Satz allein war es natürlich nicht getan, ich habe täglich mein Denken, mein Sprechen und mein Handeln darauf ausgerichtet, mich selbst und andere mit meinem Tun zu begeistern.

Doch lass uns das Thema Geben noch auf der Wippe betrachten.



Bevor ein Thema erlöst ist, findet oft das Schwanken zwischen den Extremen statt. Auf der einen Seite steht ein aufopferndes Geben, bei dem die eigenen Bedürfnisse stark vernachlässigt werden, weswegen man sich schon bald ausgelaugt fühlt. Erschwerend kommt noch hinzu, dass man mit Aufopferung niemals das erreicht, was man sich erhofft hätte. Man bekommt nicht die Liebe, die Anerkennung, die Dankbarkeit, die man so dringend braucht. Nicht weil die Mitmenschen böse sind, sondern weil einem das Leben die Rückmeldung gibt, dass man noch nicht den richtigen Weg zum Ziel eingeschlagen hat.

Doch weil das meist nicht verstanden wird, erfolgt ein beleidigter Rückzug. „Nicht mit mir. Sollen die anderen doch sehen, wo sie bleiben, ich schau jetzt nur noch auf mich.“ Solche und ähnliche Gedanken kommen auf.

Diese Zusammenhänge nicht zu verstehen, kann ganz schön frustrierend sein und sogar krank machen. Es gibt nicht wenige Leute, die sich ein Leben lang aufopfern und nicht nachvollziehen können, warum sie damit nicht auf einen grünen Zweig kommen. Gerade chronisch Kranke sind oft der festen Überzeugung, dass sie krank geworden sind, weil sie zu viel gegeben haben.

Großzügiges Verschenken und Teilen der eigenen Gaben ist dagegen heilsam. Jeder kann das. Selbst ein Schwerkranker kann immer noch freundliche Gedanken und Worte, Wertschätzung oder Aufmerksamkeit verschenken. Es ist eine Frage der Bereitschaft.

Bist du bereit für deine Bestimmung?

Nicht jeder deiner Klienten wird bereit sein, seine Bestimmung zu leben. Wenn er sich jahrelang aufgeopfert hat und dadurch krank geworden ist, braucht es eine Phase, in der er sich gut um sich selbst kümmert, bevor er die eigenen Bedürfnisse wieder zurückstellen kann.

Doch du solltest dazu in der Lage sein. Denn du kannst niemandem helfen, wenn sich dein Geist noch den Großteil des Tages um dich selbst dreht. Die gute Nachricht ist: Dich um andere zu kümmern, kann dir helfen, dich aus diesem Muster zu befreien. Ich wurde dadurch geheilt, dass ich mich selbst vergessen habe, während ich die

Geschichten meiner Klienten gehört habe.

Übung:

Führe ein Ritual durch, in dem du deiner Seele, dem Leben und dem Universum gegenüber deine Bereitschaft erklärst, jetzt deine Bestimmung zu leben und deine eigenen Bedürfnisse gegenüber denen der anderen, deiner Botschaft und deiner Sache gegenüber zurückzustellen, um echte Erfüllung zu erfahren.

Wenn du willst, kannst du dir ein dazu passendes feierliches Ritual ausdenken, einen Vertrag aufsetzen oder beides.

Verstehst du jetzt, warum es Menschen gibt, die eigentlich ein tolles Leben haben und trotzdem nicht wirklich glücklich sind? Sie beherrschen die Kunst des freien Gebens nicht. Und es ist ein Irrtum, wenn Menschen glauben, sie hätten noch nicht den richtigen Job, den richtigen Partner oder das richtige Umfeld gefunden, wenn da noch etwas fehlt. Und was so widersinnig erscheint, birgt die Lösung:

Wo noch etwas fehlt, muss mehr gegeben werden.

Wer mit offenem Herzen gibt, ohne aufzurechnen, wird sich automatisch mit jedem Tag erfüllter fühlen, die äußeren Umstände werden sich optimieren und er wird von allem, was er braucht, immer mehr als genug haben.

11

Stelle dich deiner Angst, zu kurz zu kommen, und auch viele deiner anderen Ängste werden sich auflösen.

Freies Geben bewirkt:

- **Du spürst, wie wichtig du bist und wie sehr du andere bereicherst,**
- **du kommst in Kontakt mit der Fülle, aus der du schöpfen kannst,**
- **du erlebst das Ende des Kleinfühlens, Zukurzkommens und Betrogenwerdens.**

Übungen:

Achte darauf, dich in Zukunft zu jedem Geben bewusst zu entscheiden und es dir schmackhaft zu machen. Es geht nicht darum, jemandem einen Gefallen zu tun. Es geht darum, deine Bereitschaft zu signalisieren, die Bestimmungsschwelle zu übertreten, echte Erfüllung zu erfahren und für andere eine Bereicherung zu sein.

Gehe bewusst in jedes Zusammentreffen mit anderen Menschen nicht mehr mit der Frage: „Was kann ich hier bekommen?“, sondern mit der Frage: „Was kann ich hier geben?“

Nutze bewusst diese Gruppe, um andere zu bereichern. Wie könntest du das umgehend tun?

Schon in der Bibel steht, dass Geben seliger als Nehmen ist. Trotzdem legen wir unseren Fokus sehr viel lieber darauf, ob wir auch genug bekommen, als darauf, ob wir auch genug geben. Auch auf der körperlichen Ebene wird das sichtbar, indem wir lieber etwas schlucken, als zum Beispiel Einläufe machen.

Geshe Michael Roads beschreibt in seinem Buch „Karmic Management“, dass es ein karmisches Gesetz gibt, das besagt: Du bekommst nur das, was du anderen zu erreichen hilfst.

Auch das Leben zeigt uns in so vielen Beispielen, dass wir zuerst investieren müssen, bevor wir etwas bekommen.

Wenn du Autofahren willst, musst du zuerst tanken. Wenn du Wärme willst, musst du etwas in den Ofen hineingeben. Wenn du Kraft aufbauen willst, musst du Kraft investieren. Liebe bekommst du dadurch, dass du liebst, und reich wirst du sehr viel schneller als durch sparen, indem du Geld gerne ausgibst. Probier es aus und schau was passiert, wenn du eine Meisterin des Gebens wirst.

Wichtig: Nach allem was du jetzt weißt, sei besonders vorsichtig, bei der Suche nach deiner Bestimmung nicht genau das zu machen, was dich bisher davon abgehalten hat, sie zu finden, also zum Beispiel deiner Erfüllung nachzujagen, unter Zeitdruck zu agieren oder zu glauben, du müsstest sie finden, weil dir jetzt etwas fehlt.

12

Die als angenehm empfundenen Bestimmungsaspekte

Du findest angenehme Aspekte deiner Bestimmung in:

- deinen Werten,
- deinen Leidenschaften,
- deinen Stärken und Talenten,
 - deiner Kompetenz,
- deinen Träumen und Ideen,
 - deiner Faszination,
 - deinen Vorbildern.

Werte

Dazu gehören materielle Dinge, die du besitzt oder über die du verfügen kannst. Zum Beispiel:

Die Bestimmung

- Dein Körper mit all seinen Eigenheiten. Notiere hier bitte auch seine Schwächen und überlege dir, wie du diese Schwächen in einen Nutzen verwandeln könntest.
Zum Beispiel gibt es ein Topmodell mit Weißfleckenkrankheit, die nur aufgrund ihrer Erkrankung und der sich daraus ergebenden Einzigartigkeit so gut im Geschäft ist.
- Dein Wohnumfeld und deine Umgebung
- Außergewöhnliches wie eine Rezeptsammlung von der Großmutter.
Gerade höre ich ein Hörbuch von einer „Hexe“, die nur durch die unzähligen handschriftlichen Aufzeichnungen ihrer Großmutter ihre Bestimmung gefunden hat.
- Deine Beziehungen und Kontakte
Welche Beziehungen erlebst du als besonders fruchtbar, welche möchtest du wieder aufleben lassen, mit wem solltest du mehr Zeit verbringen? Mit großer Wahrscheinlichkeit werden es andere Menschen sein, die dich so richtig nach vorne bringen.

Und dann sind da natürlich die menschlichen Werte, die dir wichtig sind, wie zum Beispiel Authentizität, Ehrlichkeit, Menschlichkeit, Humor und vieles andere mehr. Sie machen dich für andere Menschen greifbar und anziehend.

Wichtig: Achte darauf, deine Werte nicht selbst zu verletzen.

Erinnere dich außerdem daran, dass bei jedem Konflikt zwei Werte miteinander streiten. Welche sind es und wie kannst du sie vereinen?

Übung:

Bitte notiere schriftlich, was dir zu jedem der oberhalb erwähnten Punkte einfällt und bearbeite auch die Folgenden Punkte in dieser Weise.

Leidenschaften

Das, was du liebst.

- Wann bleibt für dich die Zeit stehen? Bei welchen Tätigkeiten vergisst du alles um dich herum?
- Was würdest du auch dann tun, wenn du kein Geld dafür bekommst, vielleicht sogar dann, wenn noch nicht einmal jemand erfahren würde, dass du es getan hast?
- Worüber kannst du stundenlang reden?
- Über welches Thema bildest du dich gerne weiter, liest Fachliteratur, Sachbücher, besuchst Seminare etc.?
- Was waren deine Lieblingsbeschäftigungen in der Kindheit? Welche Gegenstände hast du unendlich geliebt?
- Was würdest du gerne lernen bzw. können?
- In welcher Umgebung würdest du gerne leben?

Achte darauf, dir für alles, was du liebst, genügend Zeit einzuräumen. Erst recht dann, wenn du glaubst, es dir nicht erlauben zu können.

Stärken

Deine Stärken sind das, was du gut kannst. Sie ergeben sich aus deinen Talenten, also deinen mitgebrachten Fähigkeiten, deinen Eigenschaften und deiner Kompetenz.

- Was sind deine herausragenden Eigenschaften?
- In welchem Bereich bitten dich andere um Rat oder Hilfe?
- Was kannst du gut, ohne dich anstrengen zu müssen?
- Was waren deine Stärken in der Schule?
- Was bleibt Menschen von dir in Erinnerung?

Sehr wichtig auch:

- Welche deiner Stärken vernachlässigst du?

Übung:

Welche Stärken fallen dir von den anderen Gruppenmitgliedern ins Auge?

Hat das etwas mit dir zu tun?

Befrag auch dein Umfeld, was man besonders an dir schätzt.

Wie oft machst du Menschen in deinem Umfeld auf ihre Stärken aufmerksam? Übe, es öfter zu tun, und vergiss es vor allem nicht bei deinen Klienten.

Mach es dir zur Gewohnheit, dich in schwierigen Situationen unter anderem zu fragen, welche deiner Stärken dir hier weiterhelfen kann und gib diese Frage auch an deine Klienten weiter.

14

Talente

Den meisten Menschen hat man schon als Kind immer wieder gesagt, dass sie irgendetwas besonders gut oder eben nicht so gut können. Ich habe zum Beispiel früh gehört, dass ich gut mit Sprache umgehen kann, wohingegen man mir in Bezug auf die Naturwissenschaften jedes Talent abgesprochen hat. Beides hat heute mit meiner Bestimmung zu tun, denn zunächst einmal habe ich ein naturwissenschaftliches Studium absolviert, das mir heute noch nützt, auch wenn Worte eine riesige Bedeutung in meinem Alltag haben.

Kompetenz

Im Gegensatz zu Stärken und Talenten kann die Kompetenz rein erworben sein. Sie definiert sich als das Produkt aus Wissen mal Erfahrung und kombiniert das, was du gelernt hast mit dessen praktischer Anwendung.

Notiere hier also deine Ausbildungen, Fortbildungen und Fertigkeiten wie zum Beispiel Sprachkenntnisse, aber auch besondere Erlebnisse in deinem Leben, die bei dir zu

Erkenntnissen geführt haben, die hängen geblieben sind. Was für Erlebnisse fallen dir ein und was sind die Erkenntnisse daraus?

Träume und Ideen

Folgende Fragen können dir helfen, sie aufzuspüren:

- Wenn alles möglich wäre, was würdest du tun?
- Was würdest du lernen wollen, wenn du es dir aussuchen könntest?
- Was willst du unbedingt noch erleben, bevor du stirbst?
- Was für verrückte Ideen hegst du insgeheim?
- Was wolltest du als Kind werden?
- Wenn du dir ein zusätzliches Leben völlig frei gestalten könntest, wie würdest du dieses Leben verbringen? Wer wärest du?
- Was hättest du längst tun sollen?

Worauf wartest du?

Übung:

Was waren bisher deine wichtigsten Ausreden, mit denen du dich selbst davon abgehalten hast, deine Träume und Leidenschaften zu leben? Liste sie auf und entscheide bei jeder einzelnen bewusst, ob du sie in genau dieser Form behalten oder doch lieber umformulieren möchtest.

15

Faszination und Vorbilder

- Was übt eine unerklärliche Faszination auf dich aus?
- Wobei kannst du anderen stundenlang zusehen?
- Wen bewunderst du?
- Wer waren die Helden deiner Kindheit?
- Wen würdest du gerne kennenlernen?
- Mit wem würdest du gerne zusammenarbeiten?

Auch wenn es schwer zu glauben ist: Alles, was dich stark positiv berührt, trägst du auch in dir, sonst könntest du es im Außen gar nicht erkennen. Vielleicht ist es ein wenig verschüttet, doch es ist vorhanden. Beginne heute damit, es zu aktivieren.

Die roten Fäden

Nun gilt es, in all den Fundstücken die Gemeinsamkeiten und roten Fäden zu finden, die scheinbaren Hindernisse aus dem Weg zu räumen und die vermeintlichen Gegensätze zu einem stimmigen Ganzen umzuformen.

Ich möchte dir noch zwei wichtige Fragen stellen, deren Antwort für das Finden deiner Bestimmung wertvolle Dienste leisten werden:

1. Was ist der Sinn deines Lebens?

Wenn dir alles genommen würde, was wäre immer noch? Was wäre dir immer noch wichtig?

Die Antwort darauf ist ein einziges Wort. Ein Wort wie Freiheit, Liebe oder Hingabe. Der Sinn meines Lebens ist das Lernen.

2. Was ist deine Botschaft?

Wenn du eine Minute lang die Gelegenheit hättest, über einen weltweit ausgestrahlten Kanal an alle Menschen dieser Erde eine Botschaft zu übermitteln, was würdest du ihnen sagen? Was würdest du anderen am liebsten ungefragt zurufen? Welche Aussage soll von dir bleiben, wenn es dich schon lange nicht mehr gibt?

Ich gehe davon aus, dass du die Antwort auf diese beiden Fragen nicht innerhalb weniger Minuten findest. Doch finden wirst du sie. Notiere die Fragen schriftlich, stell sie dir immer wieder und wisse, dass die Erkenntnis früher oder später kommen wird.

Übrigens gilt folgende Regel:

**Je stressiger dein Alltag ist, umso mehr Zeit
solltest du dir für Dinge einräumen, die du liebst.**

Die bisweilen als unangenehm empfundenen Bestimmungsaspekte

Im Sinne der Wippe darfst du immer in beide Richtungen schauen, wenn du auf der Suche nach Wegweisern bist. Genauso wie dich ein zu hoher und ein zu niedriger Blutdruck darauf hinweisen können, dass du mit Druck nicht umgehen kannst, oder Verstopfung gleichermaßen wie Durchfall für Probleme mit dem Loslassen sprechen, so zeigt dir das, was du liebst, mindestens ebenso zuverlässig den Weg zu deiner Bestimmung wie das, womit du überhaupt nicht umgehen kannst.

Das klingt gemein, ist es aber nicht, denn in letzterem liegt wesentlich mehr Entwicklungspotenzial für deine Persönlichkeit.

Du findest weitere Hinweise auf deine Bestimmung in:

- deinen Ängsten,
- deinen Symptomen,
- wiederkehrenden Herausforderungen,
- anderen Wiederholungen,
- Erkenntnissen, die sich eingebrannt haben,
- Deinen Persönlichkeitsaspekten, mit denen du oft aneckst,
 - den Eigenarten deiner Eltern,
- familiären Mustern, die auch weitergereicht werden.

Ängste

Wenn du einer Situation, die dir unangenehm ist, aus dem Weg gehst, wird das zur Folge haben, dass du Ähnliches immer öfter erlebst. So lange, bis du für dich einen Weg gefunden hast, konstruktiv damit umzugehen. Alles, was in deinem Leben ist, bringt schlicht und einfach den Auftrag mit, dich damit auseinanderzusetzen, und zwar einerseits mit der Situation selbst, als auch mit dem Gefühl, das sie bei dir auslöst.

Die meisten Menschen haben eine oder mehrere Ängste, von denen sie so lange begleitet werden, bis sie sie ganz bewusst überwinden. Dann erst ist der Auftrag erledigt und die Angst kann gehen beziehungsweise sich auf ein gesundes Maß zurückziehen.

- Hat jemand Angst vor Zurückweisung, wird er immer wieder zurückgewiesen werden.
- Hat jemand Angst, vor anderen Menschen zu sprechen, findet er sich sicher in einem Job wieder, der das erfordert.
- Hat jemand Angst sich zu zeigen, hat er vielleicht sogar körperliche Merkmale, die ihn besonders auffällig machen.
- Hat jemand Angst, etwas nicht kontrollieren zu können, gerät er immer wieder in unkontrollierbare Situationen.

Mancher Esoteriker würde das wohl mit dem Resonanzgesetz erklären, in dem Sinne, dass die Angst genau das anzieht, auf das sie sich bezieht. Das mag richtig sein, doch ich erkläre es mir noch lieber so, dass deine Seele daran interessiert ist, dich zur freisten und besten Version deiner Selbst zu machen, sodass sie dir immer wieder die Gelegenheit gibt, das zu üben, was du noch nicht so gut kannst.

**Es ist Teil deiner Bestimmung,
die Aufträge des Lebens anzunehmen und daran zu wachsen.**

Davonlaufen ist dagegen niemals der Auftrag!

Hast du also Angst, dich zu zeigen (zum Beispiel indem du vor Leuten redest, dich selbständig machst oder schlicht deine Meinung äußerst), ist das als Einladung zu werten, genau das vermehrt zu tun. Du darfst die Angst richtiggehend aufsuchen, weil

Die Bestimmung

sie nur so die Macht über dich verlieren kann. Ganz automatisch lernst du gleichzeitig, mit der Emotion und ihrem Auslöser klarzukommen.

Außerdem hast du schon viel darüber gelernt, wie du konstruktiv mit etwas umgehen kannst. Du beschließt es erst einmal, freust dich über die Gelegenheit, schaust dir an, wie du bisher in genau dieser Lage gedacht, gesprochen und gehandelt hast und änderst das dann Schritt für Schritt. So lange, bis du richtig gut damit klarkommst. Auch ein schönes Zielbild kann dir helfen.

Noch zwei weitere Beispiele:

Sabine hat Angst vor Verlusten und ganz besonders betrifft das ihren Partner. Sie ist eifersüchtig und kontrolliert ihn. Wie würdest du das deuten? Was würdest du ihr raten? Bitte denk kurz darüber nach, bevor du weiterliest.

Es gilt, die Möglichkeit, alleine gelassen zu werden, voll anzunehmen. Sabine darf aus der Position kommen, dass allein zu sein genauso gut ist wie eine Beziehung zu haben. Sie sollte üben, unabhängiger zu werden, indem sie sich das, was sie von ihrem Partner bekommt, selbst gibt, und sich generell verstärkt auf sich selbst konzentriert. Als Übung würde ich ihr vorschlagen, ihn in einem offiziellen Schriftstück freizugeben und ihm die Erlaubnis zu erteilen, alles zu tun, wozu er Lust hat. Davon braucht er selbstverständlich nichts zu erfahren.

Wichtig: Im Sinne der Wippe sind beide Seiten ja immer gleichwertig. Solange eine der Möglichkeiten (zum Beispiel Alleinsein oder in einer Partnerschaft leben) unaushaltbar erscheint, gibt es Optimierungsbedarf.

Steffi hat Angst zu sterben. Was gibt es aus deiner Sicht für sie zu lernen?

Ich würde vorschlagen, sie sollte das Leben im Hier und Jetzt genießen und gleichzeitig den Gedanken zulassen lernen, dass jeder jederzeit sterben kann. De facto würde wahrscheinlich keiner wirklich die Verantwortung dafür übernehmen wollen zu entscheiden, wann es für ihn oder gar seine Liebsten der richtige Zeitpunkt ist abzutreten. Wir kennen die großen Zusammenhänge einfach nicht.

Weiters würde ich Steffi raten, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, zum Beispiel durch die Unterhaltung mit Menschen, die bald sterben werden, durch das Lesen einschlägiger Bücher oder einer Ausbildung, in der sie lernt, mit Verstorbenen Kontakt aufzunehmen.

Übung:

Was sind deine Ängste und wie möchtest du künftig ganz konkret damit umgehen?

Symptome

Den Auftrag der Symptome zu deuten, dem haben wir uns in einem anderen Modul ausführlich gewidmet. Wie jede andere unangenehme Situation im Leben bringt auch das Symptom etwas zurück, dem vorher aus dem Weg gegangen wurde, oder es nimmt etwas weg, dem man verbissen nachgelaufen ist. Es gilt das gleiche Prinzip wie bei den Ängsten. Lerne, mit allem klarzukommen, was das Leben dir bietet.

**Krankheit hat den Sinn,
uns daran zu erinnern, unseren Sinn zu suchen.**

Wiederkehrende Herausforderungen

Auch hier wieder genau das Gleiche: Drück dich nicht und tu nicht so als läge es an anderen, wenn dir etwas passiert, was dir nicht gefällt. Erst recht nicht, wenn du dich schon in einer Wiederholungsschleife befindest.

Hier einige Beispiele:

Nehmen wir an, jemand wird öfter ausgenutzt. Dann darf er lernen, bewusst aus sich selbst heraus zu entscheiden, was er tun möchte und was nicht.

Heißt das, dass man anderen nicht mehr helfen darf? Natürlich darf man anderen helfen, aber man sollte es tun, weil man es gerne macht oder weil man es üben möchte, und nicht, weil der andere es dringend nötig hat, man ihm etwas schuldet, man selbst es viel besser kann, etc..

19

Übungsfrage:

Wenn ich aus mir selbst heraus entscheiden soll, ohne darüber nachzudenken, wie das für den anderen ist, steht das nicht im Widerspruch zum freien Geben, das Teil der Bestimmung ist? Erkläre in deinen Worten, warum das nicht der Fall ist.

Hier sind wir wieder beim freien Geben, von dem du in jedem Fall profitieren wirst, zu dem du aber frühestens dann in der Lage bist, wenn du gelernt hast, anderen eine Bitte abzuschlagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Wenn jemand immer kämpfen muss, einfach alles schwierig ist, dann ist die Frage, wie die generelle Einstellung Herausforderungen gegenüber aussieht. Mit Sicherheit finden sich etliche Glaubenssätze wie zum Beispiel: „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Von nichts kommt nichts.“ Man denkt also, etwas tun zu müssen, tut es aufopferungsvoll und dann ist es kein Wunder, wenn es keine positive Wirkung nach sich zieht.

Ich würde dazu raten, den Kampf niederzulegen und genau wie oben bewusst zu

entscheiden, was man leisten und worauf man verzichten möchte. Das, wozu man sich entscheidet, sollte man bestmöglich genießen, indem man seine Gedanken auf den Genuss ausrichtet.

Und wie würde aus deiner Sicht nun dein Auftrag aussehen, wenn es dich sehr wütend macht, dass jemand auf eine extrem unhöfliche Art und Weise mit dir spricht?

Tatsächlich bringt es dich überhaupt nicht weiter, deinem Gegenüber zu erklären, dass er das lieber bleiben lassen soll. Gerade wenn du dadurch stark berührt wirst, darfst du die Gelegenheit nützen, um an deiner Souveränität zu feilen.

**Wenn du jemanden anklagst, erklärst du gleichzeitig
jemand anderen zum hilflosen Opfer.**

Sehr oft machst du dich selbst zum Opfer. Willst du das? Willst du davon abhängig sein, wie sich andere verhalten? Oder willst du so stark und frei sein, dass du auch mit den Fehlern deiner Mitmenschen und den Herausforderungen des Lebens umgehen kannst? Entscheide dich und lenke dann deine Gedanken, dein Sprechen und dein Handeln in diese Richtung.

So kannst du alle Aufträge deuten:

Wenn du dich nicht wohlfühlst, kommt das davon, dass du keine gute Strategie kennst, mit einer Sache umzugehen. Die Möglichkeiten, die du erkennst, erscheinen dir wahrscheinlich gleichermaßen unpassend. Ist jemand unverschämt, findest du es genauso blöd, dich zur Wehr zu setzen, wie den Mund zu halten. Wirst du etwas gefragt, fällt dir Ja sagen, genauso schwer wie Nein sagen. Also kannst du beides nicht und du darfst beides üben. Je nachdem, wozu du dich heute entscheidest. Und du darfst dich auf die Suche nach weiteren Möglichkeiten machen, die du bisher noch gar nicht gesehen hast.

Wenn es mir selbst in manchen Fällen überhaupt nicht gelingen will zu deuten, was hier gerade geschieht und wie ich es für mich nützen könnte, beschließe ich zunächst einmal, davon auszugehen, dass die jetzige Lage im großen Zusammenhang absolut perfekt ist und mir auf jeden Fall nützen wird. Ich beschließe, das dazugehörige Gefühl so lange zu fühlen, wie es notwendig ist, um gut damit umgehen zu können, und ich entscheide mich dazu, eine Strategie zu finden, um künftig gut mit so etwas zurecht zu kommen.

Wichtig: In dem Moment, in dem ich das beschließe, fühle ich es ganz und gar nicht. Wenn ich nicht im Widerstand wäre, müsste ich ihn nicht niederlegen. Es braucht eine gewisse Zeit, bis eine Entscheidung des Verstandes auch im Gefühl angekommen ist, doch in der Zwischenzeit halte ich einfach hartnäckig an meinen konstruktiven Gedanken fest.

Bitte mach dich in Situationen, die ohnehin schon unangenehm sind, nicht auch noch zum Opfer deiner eigenen automatisierten Verhaltensmuster, die aus deiner momentanen Emotion resultieren, sondern entscheide dich bewusst, wie du reagieren möchtest. Denk an die Frage von Neil Donald Walsch aus „Gespräche mit Gott“:

Will ich die/der sein, der das tut/sagt/denkt?

Der Verstand redet oft so Dinge daher wie: „Das kann ich mir doch nicht gefallen lassen“, und das erschwert dir, gelassen sein. Sag ihm einfach, dass du das jetzt mal anders machen möchtest als bisher. Im größeren Zusammenhang stehst du ja in Kommunikation mit dem Leben, das dir einen wichtigen Auftrag erteilt. Gegenwehr macht es also nur schlimmer. Denk dir lieber: „Das will ich jetzt lernen, her mit den Übungsaufgaben!“

Andere Wiederholungen und Erlebnisse, die sich eingebrannt haben

Vielleicht fragst du dich jetzt: „Muss man sich wirklich mit allem intensiv auseinandersetzen, was man nicht leiden kann?“

Sagen wir so: Wenn dir etwas einmal begegnet und nie wieder, kannst du es getrost vergessen. Wenn du einer Sache allerdings mehrmals begegnest, egal in welchem zeitlichen Abstand, würde ich davon ausgehen, dass sich das Leben etwas dabei gedacht hat. Und ich würde mich umso bereitwilliger damit beschäftigen, je schwerer es mir fällt, denn umso schneller habe ich es hinter mir.

Was sich wiederholt, ist immer verdächtig.

Das gilt sogar für Dinge, die dich gar nicht besonders stark berühren. Zum Beispiel hatte ich über Jahre immer wieder Klientinnen, die glücklich verheiratet waren, sich aber ohne es zu wollen in einen anderen Mann verliebt haben. Einige von ihnen saßen über Jahre zwischen den Stühlen und der innere Konflikt wirkte sich auf ihre Gesundheit aus.

Dreimal darfst du raten, was mir Jahre später passiert ist. Richtig. Ich habe mich in einen anderen Mann verliebt, was ich lange Zeit bereut habe.

Meist wiederholt sich übrigens genau das, was du verurteilst. Das Leben gibt dir immer wieder die Chance, dein Urteil loszulassen und zu erkennen, dass alle Aspekte des Lebens gleich-gültig bzw. gleich-wertig sind.

Was du verurteilst, verfolgt dich.

Wenn ich ganz ehrlich bin, muss ich gestehen, dass ich diese Damen ein klein wenig verurteilt habe. Ohne es zu wollen, kam immer wieder der Gedanke: „Das könnte mir nicht passieren. Ich würde immer für meinen Mann entscheiden. Was ist schon ein Strohfeuer gegen eine langjährige, funktionierende Beziehung.“

Sehr oft verurteilt man gar nicht andere, sondern sich selbst. Also auch wofür du dich schuldig fühlst, könnte dir noch einmal passieren. Du bekommst die Gelegenheit, etwas

dich damit auszusöhnen. Sobald du mit einer Sache deinen Frieden gemacht hast, kann sie gehen.

Gibt es Dinge, die dir aus irgendeinem Grund im Gedächtnis geblieben sind, vielleicht ohne dass du weißt, warum? Wenn ja, notiere dir das bitte auch.

Als ich etwa zehn Jahre alt war, erzählte ein Bekannter meiner Mutter ganz aufgeregt, dass er mit dem Hund bei seinem Tierarzt gewesen war. Der Hund war schwer krank und der Tierarzt gab unumwunden zu, dass er nicht wusste, wie er ihm helfen sollte. „Es gibt nur einen Tierarzt in ganz Österreich, der hier vielleicht noch was machen kann“, sagte er und nannte einen Namen. Dieser hochkompetente Kollege war der Bruder meiner Mutter, was unser Bekannter sofort erkannte, als er den Namen hörte, und er war überrascht, dass mein Onkel offensichtlich so außergewöhnlich gut in seinem Fach war. Meine Mutter dagegen wusste es und war wenig beeindruckt. Ich hörte das Gespräch mit und von da an begann sich dieser Satz in meinem Kopf zu drehen. „Wenn einer hier noch etwas machen kann“ Immer wieder tauchte er auf. Und irgendwann wusste ich, dass ich mir wünschte, dass man das auch einmal über mich sagen sollte. Ich wollte jemand sein, zu dem die Leute kamen, wenn allen anderen nichts mehr einfällt.

Heute bin ich das tatsächlich und gar nicht deswegen, weil ich so außergewöhnlich gut bin, sondern weil ich den Menschen zeige, wie sie sich selbst helfen können. Jedenfalls hat mich dieser Satz, der überhaupt nicht für mich bestimmt war, in all den Jahren motiviert und mir als Zielfahne gedient.

Gibt es auch für dich etwas, was du nicht vergessen kannst? Worin könnte die Bedeutung liegen?

Persönlichkeitsaspekte, mit denen du gerne aneckst

**Wenn du dich im falschen Film wähnst,
bist du genau richtig.**

Hast du dich zu Hause manchmal auch völlig unverstanden gefühlt? Meine Klientinnen erzählen gerne, sie hätten sich gefragt, ob sie im Krankenhaus vertauscht wurden, weil sie das Gefühl hatten, in der falschen Familie gelandet zu sein. Ich weiß genau, wovon sie sprechen.

Ich war extrem feinfühlig und emotional, nahm mir jede Kleinigkeit zu Herzen und versank bisweilen völlig im Drama. Leider konnte mein Umfeld in keinsten Weise nachvollziehen, was in mir vorging. Ich stieß auf völliges Unverständnis und konnte nicht begreifen, warum niemand sah, in welcher Not ich war. Mein Vater ist zwar auch eher der sensible Typ, er musste jedoch früh lernen, seine Gefühle zurückzuhalten, und für meine Mutter ist Drama ein absolutes Fremdwort. Es liegt ihr einfach nicht, sich in Probleme hineinzusteigern, was mir mittlerweile imponiert. Früher konnte ich nicht

verstehen, was sie meint, wenn sie mir riet, mich zusammenzureißen und ich litt sehr, wenn sie sich Wichtigerem zuwandte, anstatt mich zu bemitleiden.

Ich war ganz klar die Erste, die in unserer Familie ihre Emotionen offen auslebte und damit musste sowohl ich selbst als auch mein Umfeld erst umgehen lernen. Das war der Auftrag.

Als Kind verstellt man sich dann oft, doch spätestens als Erwachsener sollte man wieder lernen, die eigenen Qualitäten auszuleben, anstatt zu verstecken. Denn: Dort, wo es deine speziellen Qualitäten noch nicht gibt, werden sie umso mehr gebraucht. Du weißt ja, nichts ist da, um unterdrückt zu werden.

Womit hast du dein Elternhaus bereichert und welche Schwierigkeiten musstest du dadurch bewältigen? Wie gehst du heute damit um und wie geht es dir damit?

Es hat einen Sinn, dass du bist, wie du bist!

Die Eigenarten deiner Eltern

Die meisten Menschen fühlen sich schon sehr früh zu einem der beiden Elternteile verstärkt hingezogen, während bestimmte Eigenschaften des zweiten Elternteils als negativ bewertet werden. Gerade weil Kinder glauben, mit ihnen selbst sei etwas nicht in Ordnung, wenn sie schlecht behandelt werden, fühlen sie sich keineswegs in jedermanns Gegenwart gleichermaßen wohl. Ganz unbewusst und automatisch verlieren sie schon bald ihr angeborenes generalisiertes Vertrauen ihrem Umfeld gegenüber und unterteilen automatisch und unbewusst ihre Angehörigen in *besser* und *schlechter*.

Denk doch einmal an deine eigene Kindheit. Wenn du mit beiden Elternteilen aufgewachsen bist, wer von beiden war für dich „der Bessere“? Wenn du beide als absolut gleichwertig empfunden hast, bist du eine Ausnahme. Wenn es da eine Wertung gab, lohnt es sich zu überprüfen, was dich davon bis heute beeinflusst.

Wir wollen uns nicht im Detail damit beschäftigen, was du in deinem Elternhaus erlebt hast, stattdessen will ich dich dazu einladen, auch in diesem Zusammenhang davon auszugehen, dass alles richtig war und zu deinem großen Auftrag gehört.

Jeder einzelne Bestandteil deines Lebens und jeder Mensch, der darin eine Rolle gespielt hat, hat dich zu dem gemacht, was du bist, und hat dir deine Kompetenzen geliefert, die dich befähigen, deine Bestimmung zu leben.

Was du über die Dinge gelernt hast, die du bisher vielleicht gehasst hast, gilt für jeden Kontext. Wenn du beschließt, sie lieben zu lernen, kannst du sie für dich nützen. Gerade wenn deine Vergangenheit schwierig war, hast du umso mehr ein Anrecht auf eine geniale Zukunft.

Bist du bereit, den vollen Nutzen aus deiner Geschichte zu ziehen?

Bist du bereit, anzuerkennen, dass beide Eltern für deine Bestimmung gleichermaßen wichtig waren bzw. sind - genauso wie sie auch beide gebraucht wurden, damit dein Leben überhaupt entstehen konnte? Wenn du sie nicht beide voll annimmst, wirst du immer einen Teil von dir selbst ablehnen und es wird dir schwerfallen, ein absolut erfülltes Leben zu führen. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob deine Eltern noch am Leben sind.

Du hast sicher auch schon gemerkt, dass wir früher oder später genau die Eigenschaften von Vater oder Mutter an uns entdecken, die wir am wenigsten nachahmen wollten. Doch es gibt eine Möglichkeit zu verhindern, dass das geschieht: Wir können bewusst alles annehmen und uns dazu entscheiden, auf welche Art wird die verschiedenen Qualitäten ausleben wollen.

Du kannst nicht entscheiden, ob du die Eigenarten deiner Eltern annimmst, aber du kannst entscheiden, WIE du sie auslebst.

Womit wir beim nächsten großen Bestandteil deiner Bestimmung wären:

Du darfst aus den Qualitäten deiner beiden Eltern ein neues einzigartiges Ganzes formen.

Sehr oft kommen genau die Eigenarten, die dir von ihnen besonders in Auge gestochen sind, von unterschiedlichen Seiten der Wippe. Dein Vater steht rechts, deine Mutter links und du findest deine heilsame Mitte, wenn du aufhörst, dich zu weigern, bestimmte Elemente zu dir zu nehmen.

Fallbeispiel:

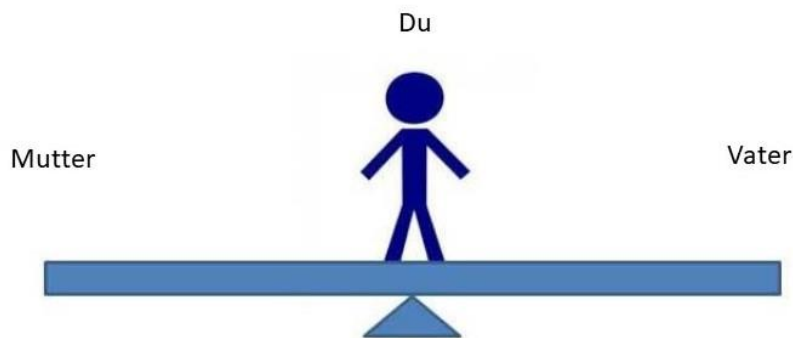
Hedwig, eine Klientin von mir, hatte einen sehr geselligen Vater, der immer um die Häuser zog, gerne etwas zu viel trank und die Familie damit in Schwierigkeiten brachte, dass er nicht auf das Geld achtete. Ihre Mutter dagegen war bescheiden und gewissenhaft, war immer für ihr Kind da und litt unter dem Verhalten ihres Mannes. Das war das Bild, das meine Hedwig als Kind wahrnahm. Als Erwachsene kann sie auch erkennen, dass ihre Mutter wenig Freude am Leben hatte, sehr viel jammerte und einen Keil zwischen ihre Tochter und deren Vater trieb. Der Vater hatte Spaß am Leben und nachdem er seiner Frau nichts rechtmachen konnte, hatte er beschlossen sein eigenes Leben zu führen. Ohne Rücksicht auf Verluste. Bei Hedwig wollte es nicht so richtig klappen mit ihren Partnerschaften und sie hatte mehrere Allergien. In unserer Zusammenarbeit wurde ihr bewusst, dass sie den Vater unbewusst verurteilt und gleichzeitig selbst immer wieder von ihren Partnern vorgeworfen bekommen hatte, sie wäre egoistisch und verantwortungslos. Als wir Licht in die Angelegenheit brachten, fiel es ihr gar nicht mehr schwer, die Geselligkeit ihres Vaters auszuleben und sich dennoch rücksichtsvoll und zuverlässig anderen gegenüber zu verhalten. Schon bald konnte sie ihre Allergien hinter sich lassen und eine erfüllende Beziehung führen.

Übung:

Stell dir vor, du hast von Vater und Mutter jeweils eine riesige Geschenkkiste erhalten, in der alles vertreten ist, was sie dir mitgegeben und vorgelebt haben: alle guten und schlechten Eigenarten, all die Talente, all die Sätze, die sie dir immer wieder gesagt haben und auch die materiellen Dinge. Vielleicht ein Erbe, die schönen Haare oder auch die Neigung zu Übergewicht.

Was ist alles drin in deiner Elternkiste und was willst du damit tun?

Eins ist klar: All das darfst du in dein Leben integrieren, auf deine ganz eigene Art. Du kannst es umwandeln, doch dazu musst du es erstmal annehmen, diese Regel kennst du schon. Dich zu verweigern macht keinen Sinn, denn alles, was du zurückweist, wird sich hinterrücks in dein Leben schleichen.



25

Familiäre Muster

Sehr wahrscheinlich bist du in deiner Ahnenreihe in der einen oder anderen Angelegenheit eine Pionierin, so wie ich selbst und viele meiner Klientinnen. Wenn dem so ist, kannst du dir sicher sein, dass auch das zu deinem Lebensauftrag gehört.

Vielleicht bist du der Erste, der geschieden wurde, die Erste, die ein uneheliches Kind zur Welt gebracht hat, der Erste Großverdiener oder die erste Frau, die finanziell von ihrem Partner unabhängig ist. Was ist es bei dir?

Sehr oft werden auch zerstörerische Muster von Generation zu Generation weitergereicht, bis endlich jemand die Kraft aufbringt, sie zu durchbrechen. In manchen Familien gibt es immer wieder sexuellen Missbrauch, andere Gewaltakte, Betrug, Heimlichkeiten, ähnliche Konflikte zwischen Eltern und Kindern, finanzielle Not und vieles andere mehr. Sogar Krankheiten oder Unfälle werden „vererbt“ und liegen wie ein Fluch auf der Familie.

Kannst du spüren, wie wichtig es ist, bewusst hinzusehen und aktiv zu beschließen, den Kreislauf zu durchbrechen, anstatt ein bestimmtes Schicksal einfach als gegeben anzunehmen?

Gibt es etwas, was sich durch deine Ahnenreihe zieht?
Spürst du, was für einen Unterschied es macht, ob du dich in ein solches Muster einreihst oder ob du ein Stopp setzt?

Du kannst oft nicht ermessen, wie wichtig es ist, was du tust.

Möglicherweise kannst du nicht nur die nachfolgenden Generationen befreien, wenn du aus dem Muster aussteigst, sondern auch deine Vorfahren davor bewahren, sich in künftigen Leben noch einmal mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Übung: Die Ahnen um Unterstützung bitten

Oft fühlt man sich wie blockiert, weil die Ahnenreihe nicht wirklich hinter einem steht. Wenn du die erste in der Ahnenreihe bist, die etwas Bestimmtes umsetzen will, sind die Vorfahren vielleicht besorgt und flüstern dir ständig ihre Bedenken zu. Das muss noch nicht einmal in dein Bewusstsein dringen.

Überleg dir als erstes einmal, welche Muster du durchbrichst.

Dann stell dich hin und ruf dir alle Ahnen her, die sich in dem Thema gut auskennen, das dich gerade beschäftigt. Stell dir vor, sie stellen sich alle hinter dich und stärken dir den Rücken. Erzähle ihnen von deinem Vorhaben und bitte sie um ihre Ratschläge und Unterstützung. Auch Bedenken dürfen geäußert werden und finden Gehör. Damit drückst du ihnen deine Wertschätzung und deinen Respekt aus. Außerdem hilfst du dir selbst, weil du ihre Bedenken womöglich auch in dir trägst oder unbewusst spürst, dass sie dich zurückhalten wollen.

Hör dir alles erst einmal geduldig an, also beobachte, was für Gedanken in dir auftauchen. Lass alle zu Wort kommen, die etwas sagen wollen, und gehe darauf ein. In vielen Aspekten wirst du sie sicherlich gleich beruhigen können.

Sie freuen sich auch sehr, wenn du ihnen dafür dankst, dass sie die Grundlagen gelegt haben, dafür, dass du jetzt so große Schritte gehen kannst, für das, was sie dich gelehrt haben und dass sie dir das Leben geschenkt haben. Und natürlich kannst du sie auch bitten, in allen Belangen als deine Beraterinnen zu fungieren.

Wenn du das machst, wirst du vermutlich spüren, wie groß die Freude ist, die da aufkommt. Auf einmal dreht sich die Angst und die Skepsis, weil du andere Wege gehst, in aufgeregte Freude, weil sie über dich miterleben dürfen, was für sie noch nicht möglich war. Du wirst den Rückenwind dann in jeder Situation spüren können und dich richtig beflügelt fühlen.

Diese Art der Wertschätzung der Vorfahren ist ein sehr wirkungsvolles Ritual.

Viele halten sich für schlauer als ihre Eltern und andere Vorfahren und wundern sich dann, wenn von dort keine Unterstützung kommt.

Auch wenn die Alten unter anderem auch Negativbeispiele waren, so wissen wir doch alles, was wir wissen, von ihnen. Ohne sie wären wir gar nicht am Leben.

Es gehört zum Rad des Lebens, dass die Jungen die Alten überflügeln. Jeder gute Lehrer wird Schüler hervorbringen, die zu noch größeren Leistungen fähig sind. Doch damit der

Schüler wirklich erfolgreich im Leben steht, sollte er nie vergessen, wer ihn das, was er kann, gelehrt hat.

Wenn die Anerkennung da ist und auch der Respekt gezollt wird, Bedenken anzuhören und den einen oder anderen Ratschlag einzuholen, wirst du mehr Unterstützung bekommen, als du dir vorstellen kannst, in allen möglichen Situationen.

Warum ist es so, dass wir Schmerzhaftes und Schwieriges erleben müssen?

Es macht uns stärker. Die Schwäche, die wir empfinden, wenn wir von der momentanen Situation überfordert sind, wird durch ein sehr erhebendes Gefühl verdrängt, wenn wir uns der Herausforderung stellen. Dagegen schwächt uns Bequemlichkeit dauerhaft. Jedes Wildtier ist um ein Vielfaches vitaler als seine domestizierten Artgenossen, weil es den widrigen Bedingungen des Lebens schonungslos ausgesetzt ist. Jeder Tag kann zum Überlebenskampf werden. Das Nahrungsangebot schwankt ständig, die klimatischen Bedingungen sind bisweilen extrem, der Lebensraum kann einem von Rivalen streitig gemacht werden und im schlimmsten Fall kann man sogar einem Fressfeind zum Opfer fallen. Chronische Krankheiten gibt es dagegen unter Wildtieren nicht, die haben nur unsere Haustiere.

**Du wächst hauptsächlich an Herausforderungen,
am meisten an den schwierigsten.**

27

Auch bei Menschen wird sichtbar, was ich schon im Webinar angesprochen habe. Die erfolgreichsten unter uns haben in der Regel eine sehr bewegende Geschichte hinter sich, während aus verhätschelten Kindern selten Gewinnertypen werden, oft entwickeln sie sogar einen höchst zweifelhaften Charakter, weil sie sich selbst viel zu wichtig nehmen. Im Laufe der Jahrhunderte und insbesondere in den letzten Jahrzehnten hat sich mit der Verbesserung unserer Lebensqualität keineswegs unser Gesundheitszustand verbessert. Zwar wurden die akuten Erkrankungen zurückgedrängt, stattdessen nehmen die chronischen Krankheiten ständig zu. Selbst Kinder leiden unter Asthma, Allergien, Neurodermitis, Migräne und immer öfter auch unter psychischen Problematiken wie ADHS, Angststörungen oder Depressionen.

Im Sinne unserer Gesundheit sollten wir wirklich gründlich umdenken, was unseren Umgang mit Herausforderungen betrifft. Nichts, was wir zunächst als negativ bewerten, muss zu einer Belastung werden, wenn wir das nicht so interpretieren. Ganz im Gegenteil.

Erkennen deiner eigenen Bestimmung und der deiner Klienten

Du kannst dir sicher vorstellen, dass mir schon ganz viele Menschen erzählt haben, sie würden verzweifelt nach ihrer Bestimmung suchen, sie aber einfach nicht finden. Es hat sich immer herausgestellt, dass sie bereits eine Menge davon wussten. Teilweise hatten

sie erstaunlich konkrete Zukunftsbilder und Visionen, die sie bisher nicht einmal bruchstückhaft umgesetzt hatten. Stattdessen suchten sie nach den wenigen Einzelteilen, die ihnen zu einem ganz genauen Gesamtbild noch fehlten.

Wenn du dein Navigationssystem auf ein Ziel programmierst, wirst du immer nur den Weg bis zur nächsten Kreuzung bekommen, niemals die komplette Route. Auch das Leben offenbart dir nicht alles auf einmal, wenn du noch nicht einmal angefangen hast.

Wenn du zum Beispiel davon träumst, einen genialen Fantasy-Roman à la Harry Potter zu schreiben, solltest du nicht auf den Tag warten, an dem du mit der kompletten Geschichte im Kopf aufwachst. Du solltest Tagebuch schreiben, immer ein Notizbuch bei dir tragen und täglich ein paar Dinge aus deinem Alltag hineinschreiben, die für das Buch interessant sein könnten. Du solltest Menschen und ihre Charaktere genau beobachten und täglich Dinge tun, die dich auf deinen Traum vorbereiten.

Egal, ob es sich um Ziele, deine Bestimmung oder was auch immer handelt: Du darfst gerne groß denken, große Ziele haben. Du musst aber immer im Kleinen mit der Umsetzung beginnen.

Es ist nicht schlau, so lange untätig zu verharren, bis du alles weißt, was du glaubst wissen zu müssen. Das wird nämlich nie passieren.

Fang immer klein an, egal womit.

28

Die Bestimmung kommt nicht über dich, wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Es wird nicht so sein, dass du eines Morgens aufwachst und genau weißt: Das und das muss ich tun, genau das ist für mich vorgesehen und nur wenn ich diesen Weg gehe, werde ich glücklich sein.

Es ist nichts ganz Konkretes und erst recht keine Jobbeschreibung. Denn das, was du bist, kannst du in ganz vielen Jobs sein. Wenn du zum Beispiel Menschen helfen sollst, wieder an sich zu glauben, kannst du das als Lehrerin genauso machen wie als Friseurin oder als Autorin. Dein großer Auftrag offenbart sich dir in Form von Kleinigkeiten und vielleicht einer größeren Ahnung im Hintergrund, die du erst nicht wirklich greifen kannst. Wann immer du dann eine Sache umgesetzt hast, bekommst du die nächsten Informationen.

Du wirst immer nur die einzelnen Etappen überblicken können, niemals den ganzen Weg und selbst mit einer kleinen Etappe kannst du völlig überfordert sein.

Niemals wird dir das Leben deine ganz große Aufgabe übermitteln, wenn du schon mit den Kleinigkeiten des Alltags nicht klarkommst und im Widerstand gegen jede noch so kleine Herausforderung bist. Sollte das also der Fall sein, hör auf dich zu beschweren, dass du deine Bestimmung nicht kennst und entwickle erst mal Freude an den kleinen Aufträgen.

Wenn du daran glaubst, dass dein Leben einen Sinn hat, dann kannst du das auch auf die kleinen Alltagsbereiche übertragen. Im Großen wie im Kleinen ist alles von Bedeutung

und gehört zur Bestimmung. Jede noch so kleine Situation liefert dir wichtige Kompetenzen für dein Voranschreiten.

Das gilt natürlich auch für die Vergangenheit. Alles war immer richtig und wenn es sich jetzt nicht mehr richtig anfühlt, heißt das, dass es sich jetzt verändern darf. Dennoch war es für die Vergangenheit wichtig, sonst wäre es anders gelaufen.

**Wenn du annimmst, was ist,
und umsetzt, was du weißt, kannst du weitergehen.**

Mit Widerstand und Ignoranz nagelst du dich fest.

Der Punkt, an dem du das Gefühl hast, alles über deine Bestimmung zu wissen, kommt vermutlich nie. Du entwickelst dich ständig weiter und damit auch dein Auftrag. Das Leben traut dir immer mehr zu, immer kommen neue Impulse, Träume und Ideen. Und du spürst ganz klar, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Gibt es keinen Unterschied zwischen den kleinen Aufträgen und der Lebensbestimmung?

Aus meiner Sicht nicht wirklich. Die Lebensbestimmung ist nur eine Folge von ähnlichen Aufträgen. Du hast auf eine bestimmte Art von Herausforderungen quasi ein Abo gebucht.

29

Die Situation mit der Klientin

In meiner Praxis fällt das Stichwort „Bestimmung“ in zwei verschiedenen Zusammenhängen:

- Mir fallen beim Sprechen über die Herausforderungen und Symptome Themen auf, die sich wiederholen oder die so bedeutsam sind, dass ich sie ansprechen möchte. Es berührt und motiviert deine Kundin, wenn du sie darauf aufmerksam machst, dass es sich um ein Bestimmungsthema handeln könnte. Es gibt ihrer mühsamen Auseinandersetzung damit einen Sinn und bringt Frieden in die Lage. Einer deiner wichtigsten Jobs ist der, nach roten Fäden Ausschau zu halten.
- Die Kundin spricht von sich aus das Thema an und wünscht sich, ihre Bestimmung zu finden. In diesem Fall ist für dich wichtig, mit ihr herauszuarbeiten, dass sie viele Bestandteile davon wahrscheinlich schon kennt. Die könnt ihr gemeinsam zusammentragen und dann kannst du ihr weitere Zusammenhänge aufzeigen. Nach jeder kleinen Etappe geht es erst einmal in die Umsetzung, bevor sich zeigen wird, was als nächstes wichtig ist.

Test: Lebst du deine Bestimmung schon

Abschließend hier der ultimative Test für dich, inwieweit du deine Bestimmung schon lebst.

Schätze bei jeder Frage ein, zu wie viel Prozent du zustimmst. Anschließend addiere die Prozentzahlen und dividiere durch die Anzahl der Fragen. Dann erhältst du den genauen Wert, zu wie viel Prozent du deine Lebensrolle schon ausfüllst.

- Bist du rundum gesund?
- Hast du ein gutes Verhältnis zu deiner Herkunftsfamilie und zu den Menschen in deinem nahen Umfeld?
- Bist du erfolgreich in dem Sinne, dass du deine Ziele erreichst?
- Hast du Freude am Leben?
- Wie zufrieden bist du insgesamt mit allen Lebensbereichen?

Wenn du deinen Wert ermittelt hast und damit nicht zufrieden bist:

Was bedeutet das konkret für dich und was wirst du heute noch tun, um das zu ändern?