

Theresa Röschmann

Unzufrieden?

Diese vier magischen Fragen
verändern dein Leben

KNAUR.LEBEN

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de



Originalausgabe Mai 2019
Knaur Taschenbuch
© 2019 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Bearbeitung und Redaktion: Melle Siegfried
Covergestaltung: Karin Etzold, München
Coverabbildung: Shutterstock.com/cifotart
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87832-3

2 4 5 3 1

*Ich widme dieses Buch
meiner über alles geliebten Oma Gerda,
die immer mein liebevoller Hafen war,
sowie meinem wunderbaren Mann Frank,
einem der größten Geschenke meines Lebens.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	11
Über unsere Zusammenarbeit	15
Was bedeutet Unzufriedenheit?	16
Wie fühlt sich Unzufriedenheit an?	17
Warum sind die vier Fragen magisch?	22
Wie arbeiten wir zusammen?	26
Die erste magische Frage: »Was muss ich NICHT?«	31
Schubladen	34
Bullshitstorsy	36
Liebe um jeden Preis? – Meine Schubladengeschichte	39
ÜBUNG: Bullshitstorsy erlösen	48
Schwere Bewertungen.	49
Nach hinten gucken – Krafträuber der Vergangenheit	62
Sich sorgen – Krafträuber heute und in der Zukunft	63
Unsichtbare Schutzmauern	70
ÜBUNG: Die eisigen Schutzmauern schmelzen lassen	73
PRAXISBEISPIELE: Was muss ich NICHT? –	
Der Unzufriedenheit auf der Spur	75
1. <i>Sinnvoll oder sinnerfüllt?</i>	76
2. <i>Wenn man zu viel investiert</i>	80
3. <i>Meinen Eltern zuliebe</i>	84
Erste Station: DAS muss ich NICHT!	88

Die zweite magische Frage: »Wer kann ich sein?«	91
Die andere Seite der Medaille	92
Alles verändert sich – und du?	97
Lebensaufgabe versus Potenzialstückchen	104
Wenn die Lebensaufgabe nicht mehr passt.	107
Wer war ich, und wer kann ich sein?	110
ÜBUNG: Potenzial-Inventur	111
ÜBUNG: Potenzial-Update	113
Wenn etwas anderes drinsteckt als draufsteht –	
Meine »Nichts ist umsonst«-Geschichte	115
PRAXISBEISPIELE: Wer kann ich sein? –	
Mir selbst auf der Spur	119
1. <i>Es geht immer noch besser</i>	119
2. <i>Should I stay or should I go?</i>	122
3. <i>Erfolg versus Erfüllung.</i>	126
Zweite Station: DAS kann ich sein!	130
Die dritte magische Frage: »Wann kribbelt es?«	133
Was ist Kribbeln?	133
Wann entsteht Kribbeln?	134
Die Kribbel-Inventur	137
ÜBUNG: Der Kribbel-Kompass	139
Wo kribbelt es?	147
ÜBUNG: Kribbel-Körper-Scan	149
Hinter deinen kühnsten Traum	150
Hinter meinen Träumen – Meine Kribbel-Geschichte	154
ÜBUNG: Energy-Floating	158
PRAXISBEISPIELE: Wann kribbelt es? –	
Der Magie auf der Spur	160
1. <i>Kribbeln kreiert Magie!</i>	160
2. <i>Über Grenzen zum Kribbeln!</i>	163
3. <i>Frühe Pflicht – spätes Kribbeln</i>	168
Dritte Station: HIER kribbelt es bei mir!	173

Die vierte magische Frage: »Wie komme ich dahin?«	175
Ankommen ist AKTION	176
Was die Aktion ausbremst.	179
Bremsenlöser	180
ÜBUNGEN: Die vier Bremsenlöser	182
Ohne Sicherung springen und sich von der Magie auffangen lassen	187
Gegen den Strom – Meine Springen-ohne-Seil-Geschichte	193
Die Illusion von Fehlern und vom Scheitern.	198
Erfüllende To-dos	202
Für ALLES dankbar sein (egal, wie es aussieht)	215
ÜBUNG: Abendritual	219
PRAXISBEISPIELE: Wie komme ich dahin? – Dem Erfüllungsort auf der Spur	220
1. <i>Vom Extrem in die Balance</i>	220
2. <i>Jumping to myself!</i>	225
3. <i>Es geht immer noch magischer</i>	231
Vierte Station: SO komme ich dahin!	235

Ausblick – Die YOUR WAY Philosophy **239**

Dank	243
Anmerkungen	245
Download-Links	247
Über die Autorin	249
Du wünschst dir mehr?	251

»Veränderung zu lieben, sich ihr vollends hinzugeben,
schenkt dir etwas, was du nie vermutet hättest;
irgendwann landest du hinter deiner Vorstellung,
und das kann ein irres Geschenk sein!«

Theresa Röschmann

Vorwort

Willkommen bei den »vier magischen Fragen«. Du hast mit dem Kauf dieses Buchs eine weise Entscheidung getroffen. Wunderbar, dass du deinem Leben eine Wende verpassen möchtest und dich danach sehnst, aus deiner Unzufriedenheit auszusteigen. Dieses Buch wird dir dazu eine ganz genaue Anleitung geben. Es könnte dir sogar helfen, dein komplettes Leben zu verändern, egal wo du gerade in deinem Leben stehst und egal wie dein Lebensweg bisher verlaufen ist.

Mein Weg war weder ein gerader noch – von außen betrachtet – ein einfacher Weg. Es war ein Weg, der nicht immer schnurstracks in den vermeintlichen, klassischen Erfolg geführt hat. Und das hat mir eine Zeit lang schwer zu schaffen gemacht. Wie schnell verurteilen wir uns, wenn sich nicht das gewünschte, sondern ein ganz anderes Ergebnis als das von uns anvisierte zeigt? Wie schnell fühlen wir uns schlecht und machen uns nieder, wenn bei uns etwas komplett anders läuft als bei anderen? Die Magie dieses Buchs liegt jedoch genau in diesem Perspektivwechsel. Meiner Erfahrung nach entdeckt man jenseits eingetretener Pfade und abseits klar definierter Ziele und Erwartungen absolutes Neuland – und somit meist etwas

viel Genialeres und Erfüllenderes. Ich habe mich im Laufe meines Lebens mit immer mehr Freude vom »So muss es sein«-Weg wegbegeben. Ich habe das zunächst unbewusst und dann, ab einem bestimmten Punkt in meinem Leben, als mir klar wurde, welche positiven Konsequenzen das hat, immer bewusster zugelassen.

Genau darauf basiert die von mir entwickelte YOUR WAY Philosophy. Diese Philosophie bezieht sich auf einen passgenauen Lifestyle und eine neue, tolerante, zeitgemäße und innovative Geisteshaltung, die jedem Menschen erlaubt, seinen ureigenen Weg – im Privatleben wie auch Business – zu finden und zu gehen. In diesem Buch stelle ich dir die »vier magischen Fragen« vor, die grundlegende Elemente der YOUR WAY Philosophy sind. Sie zu beantworten versetzt dich in die Lage, deine Perspektive zu wechseln und deinem Denken und Verhalten ein positives Vorzeichen zu geben.

Meine Learnings – ich finde, dieses Wort ist eine schöne Zusammenfassung für alles, was man durch Lehren, Lernen, Scheitern, Stolpern, Fehlermachen und anderes an Erfahrungen sammelt – haben mir ermöglicht, die »vier magischen Fragen« zu entwickeln, die eine große Transformationspower besitzen. Da ich und viele Klienten es mit ihrer Hilfe geschafft haben, Berge zu versetzen und an Punkte zu gelangen, die wir nie für möglich gehalten hätten, erhältst du mit diesem Buch ebenfalls die Möglichkeit, genau das zu erreichen. Ich werde dir zeigen, wie du an deinem Erfüllungsort ankommen kannst. Auch wenn die Situation für dich gerade alles andere als rosig aussieht. Noch kurz ein Satz in eigener Sache: Um effektiv mit dir zu arbeiten und dich auf einer persönlichen Ebene zu erreichen, habe ich in diesem Buch die »Du-Form« gewählt. Zudem habe ich entschieden, aufgrund der besseren Lesbarkeit ausschließlich die männliche Schreibweise zu verwenden. Personen weiblichen wie männlichen Geschlechts sind darin jedoch ausdrücklich und gleichermaßen eingeschlossen.

Was ist der Erfüllungsort?

Der Erfüllungsort wird im Bundesgesetzbuch unter anderem als der Leistungsort bezeichnet, an dem der Schuldner, zum Beispiel ein Lieferant oder Hersteller, seine Leistung zu erbringen hat. Der Erfüllungsort, von dem ich hier und im weiteren Verlauf des Buchs spreche, hat mit Wirtschaftslehre nicht das Geringste zu tun. Es ist ein wunderbarer Ort, der sich ganz anders definiert.

Der Erfüllungsort ist der Ort in dir, an dem du komplett bei dir selbst angekommen bist. Er ist der Seinszustand, in dem du voll und ganz von Glückseligkeit, Frieden, Dankbarkeit und Leichtigkeit erfüllt bist.

Bitte präge dir die Definition vom Erfüllungsort gut ein. Im weiteren Verlauf des Buchs wirst du nicht nur immer wieder mit dieser Begrifflichkeit in Berührung kommen, du wirst dich auf den Weg zu diesem wundervollen Ort machen. Es ist ein unglaublich leichtes und schönes Gefühl, am Erfüllungsort angekommen zu sein. Und eins vorab – es kann sehr gut sein, dass du dort nicht nur ein einziges Mal ankommst. Du kannst dort nämlich immer wieder landen – warum das so ist und wie genau das funktioniert, wirst du von Kapitel zu Kapitel immer besser verstehen. Dein Erfüllungsort ist kein festgelegter, unveränderlicher Zielpunkt. Dein »Erfülltsein« kann sich mit der Zeit immer wieder einmal verändern. Stell dir ein Gefäß vor, das bis zum oberen Rand mit einer Flüssigkeit gefüllt ist – das ist der Zustand der totalen Erfüllung. Jede Flüssigkeit kann jedoch schneller oder langsamer verdunsten und dadurch weniger werden. Das geschieht immer dann, wenn der Flüssigkeitspegel nicht regelmäßig überprüft und bei Bedarf aufgefüllt wird. Auf unser Leben übertragen bedeutet das, dass sich alles, was uns erfüllt, sei es eine Freundschaft, die romantische Liebe, der

Job, der Erfolg eines eigenen Unternehmens oder ein Ehrenamt, mit der Zeit verändern kann. Je eher wir realisieren, dass ein Punkt erreicht ist, an dem wir nicht mehr erfüllt sind, desto eher können wir uns überprüfen, an ein paar Schraubchen drehen, uns ein wenig verändern, und schon ist das Gefäß wieder gefüllt. So einfach kann es sein. Doch wir sind alle nur Menschen. Wir sind Meister der Verdrängung und der Selbsttäuschung, wir betrügen uns selbst, und nicht selten haben wir eine Heidenangst vor Veränderungen. Meist liegt es nur daran, dass wir zu lange abgewartet oder ausgeharrt haben und deshalb bereits so viel Flüssigkeit aus dem Erfüllungsgefäß verdunstet ist, dass wir viel dafür tun, also größere Veränderungen anstrengen müssten, um wieder in den erfüllten Zustand zu gelangen. Wenn wir das unbewusst spüren, vergeht uns häufig der Mut. Lieber betäuben wir uns dann, bleiben da, wo wir sind, und lullen uns noch ein wenig mehr ein. Aber ist das *wirklich* die Lösung? Was passiert, wenn wir lange Zeit in keinem Bereich unseres Lebens wirklich erfüllt sind? Was passiert, wenn wir immer unzufriedener werden? Diese und noch viele andere Fragen werde ich dir in diesem Buch beantworten. Ich möchte dich sensibilisieren. Ich möchte dich ermuntern, viel früher einzugreifen. Unzufriedenheit ist ein Symptom. Es ist eine Milchmädchenrechnung, zu glauben, dass es ausreicht, sich etwas Gutes zu tun, einen lustigen Film zu gucken oder einen Wochenendtrip zu machen, um die Unzufriedenheit loszuwerden. Das alles ist wohltuend und schön, aber die Unzufriedenheit hat ganz andere Ursachen. Und wenn die nicht geklärt werden, kommen wir nie in diese wirkliche, tiefe Zufriedenheit. Die »vier magischen Fragen« werden dir helfen, die Ursache deiner Unzufriedenheit ausfindig zu machen und deinen Erfüllungsort – den Ort deiner Zufriedenheit – zu erreichen.

»Wahnsinn ist, sich nicht zu verändern,
unzufrieden zu bleiben und sich einzureden,
dass es irgendwann einmal besser werden wird!«

Theresa Röschmann

Über unsere Zusammenarbeit

Vielleicht gibt es Bereiche oder Phasen in deinem Leben, die absolut erfüllt sind oder es waren. Vielleicht wird dir im Laufe unserer gemeinsamen Arbeit auch bewusst, dass du noch nie an besagtem Erfüllungsort warst. Glaube mir, das ist nicht ungewöhnlich. Wir sind in einer Gesellschaft aufgewachsen, in der es normal ist, sich anzupassen und sich mit wenig zufriedenzugeben. Der Wunsch nach Erfüllung war in der Generation unserer Eltern verpönt. Da wurde geschafft, und bei den meisten zählte nur Leistung. Auch in der Schule gibt es keinen Kurs in »ureigener Wegfindung«, kein Fach mit dem Titel »Potenziale leben«. Unsere persönlichen Vorlieben und Stärken werden viel zu selten gefördert, weshalb sie leider oft hintanstehen. Ich möchte dir Mut machen, dich nicht mit halben Sachen zufriedenzugeben. Egal wie lange du beispielsweise schon allein bist und das Gefühl hast, nur andere seien beziehungsfähig; egal ob du im Job noch nie richtig erfüllt warst oder dich nach wie vor von deiner Familie beruflich ausbremsen oder von Freunden aufhalten lässt (diese Beispiele entsprechen leider auch heute noch der Norm!) – auch du kannst an deinen persönlichen Erfüllungsort gelangen.

Was wäre, wenn auch du beginnen würdest, die losen Enden *deines* Lebens so zu reflektieren, dass etwas völlig Neues daraus entsteht?

Was wäre, wenn du damit beginnen würdest, dich durch eine komplett vorurteilsfreie Brille zu betrachten? Dieses Buch unterstützt dich nicht nur dabei, die Unzufriedenheit in den Wind zu schießen – es hilft dir dabei, zu fühlen, was wirklich DEIN WEG in der romantischen Liebe, in Beziehungen, in puncto beruflicher Erfüllung und Gesundheit ist, und es verleiht dir den Mut und die Kraft, dich immer wieder neu auf deinen Weg zu machen. Komme, was wolle.

Was bedeutet Unzufriedenheit?

Du bist unzufrieden. Nichts läuft so, wie du es dir vorstellst. Du bist un-ruhig, un-entspannt, un-glücklich, un-zufrieden. Unzu-FRIEDEN. Du siehst vermutlich schon, worauf ich hinauswill. Unzufriedenheit ist immer die Abwesenheit von Frieden. Aber eins vorab: Das kannst du ändern, denn Unzufriedenheit ist ein Gefühlszustand und somit ein Symptom und *keine* Ursache. Was aber sind die Ursachen für Unzufriedenheit? Was macht dich unzufrieden? In welchen Lebensbereichen bist du unzufrieden? Was macht die Unzufriedenheit mit dir? Hast du das Gefühl, immer wieder in einer Sackgasse zu landen?

All diesen Fragen werden wir systematisch auf den Grund gehen. Wir betreiben quasi Grundlagenforschung. Wir werden die Ursachen deiner Unzufriedenheit ans Licht bringen – aufdecken, was in deinem Leben nicht so rundläuft. Wenn wir das nicht ausreichend und tiefgründig genug angehen, dann laufen wir Gefahr, ein Haus auf einem sandigen Fundament zu bauen. Und was passiert mit einem Haus, das auf einem beweglichen Untergrund gebaut wird? Richtig! Es könnte beim nächsten heftigen Gewitter in sich zusammensacken.

Unzufriedenheit entsteht immer, wenn ein Ungleichgewicht, eine Dysbalance, in deinem Leben herrscht. Dysbalancen entstehen, wenn unbewusst ungestillte Sehnsucht, Schmerz, Verlangen, Angst oder Wut existieren oder wenn du realisierst, dass du ein Leben lebst, das dir gar nicht entspricht. Vielleicht fühlst du, dass es so, wie es momentan läuft, nicht mehr weitergehen kann, bist aber noch nicht in der Lage, richtig zu begreifen, woher dieses Unwohlsein rührt. Du könntest auch das Gefühl haben, in deiner momentanen Lebenssituation gefangen zu sein. Das Dumme am Gefühl des Gefangenseins ist, dass es gleichzeitig ein weiteres Gefühl erzeugt, die Hilflosigkeit, denn meist meint man zu wissen, aus einem Gefängnis nicht mal eben so ausbrechen zu können. Ich werde dir zeigen, dass dieses Gefühl auf einem Irrtum beruht. Dieses Buch hilft dir, deine aktuelle Unzufriedenheit klar zu identifizieren. Egal ob sie in der Liebe, der Familie, deiner beruflichen Erfüllung oder der Gesundheit liegt.

Wie fühlt sich Unzufriedenheit an?

Viele meiner Klienten empfinden Unzufriedenheit als ein Gefühl der Starre, Orientierungslosigkeit, Panik, Angst, Überarbeitung, Stress und/oder Langeweile. Andere fühlen sich nicht mehr im Gleichgewicht, sind unglücklich oder wütend. Wieder andere kämpfen mit einem Burn-out und haben jegliche Freude an ihrer Beziehung, dem Job oder dem Leben im Allgemeinen verloren. Bei den meisten von ihnen hat eine Dysbalance (wenn sie bereits länger besteht) auch gesundheitliche Auswirkungen.

Auch ich war lange Zeit in unterschiedlichen Lebensbereichen unzufrieden. Auch ich habe viele, teils heftige Erfahrungen gemacht. Alles, was du hier liest, habe ich selbst durchlebt. Was mir immer

wieder aus den Tiefs heraushalf und mir ermöglichte, an meinem Erfüllungsort zu landen, war meine Bereitschaft zur Veränderung. Heute ist Veränderung für mich etwas absolut Geniales. Ich freue mich, wenn es kribbelt und wenn sich wieder etwas komplett Neues ankündigt. Veränderung ist mein Elixier, mein Treibstoff auf der Reise zum Erfüllungsort. Ohne die vielen Transformationen in meinem Leben wäre ich nicht die, die ich heute bin. Ohne diverse Jobwechsel, den Aufbau verschiedenster Unternehmen und permanentes Springen ohne Rettungsseil wäre ich nie an diesem Punkt in meinem Leben angelangt. Und ohne vermeintliches Scheitern, 1001 gemachte Fehler, ohne Experimentieren und kreative Spinnerei wäre ich nie in der Lage gewesen, dieses Buch zu schreiben.

Ja, ich durfte durch eine intensive Schule gehen, habe die Erwartungen »anderer«, es jemandem »recht machen zu müssen« und auf andere zu hören, aber immer mehr hinter mir gelassen. Seit Jahren schon folge ich der Freude, der Leichtigkeit und der Sinnereffülltheit, und dafür bin ich unendlich dankbar. Beruflich komme ich schon lange und immer wieder neu an meinem Erfüllungsort an, und das ist für mich pure Glückseligkeit. Nach vielen Jahren des Singledaseins habe ich zudem 2011 meinen wunderbaren Mann getroffen und bin seit 2012 bis heute überglücklich verheiratet.

Wenn ich es geschafft habe, Veränderung als etwas Gutes und Heilsames zu erachten, dann schaffst du das auch. Wenn mir Veränderung erlaubt, immer mehr Freude und Leichtigkeit zu empfinden, dann ist das auch für dich möglich. Wenn ich meinen ureigenen Weg, der ganz anders aussieht als jeder andere Weg, gefunden habe, dann gibt es auch deinen ganz einzigartigen und ureigenen Weg! Und wetten, dass du dich auf alle Fälle in irgendeiner Etappe meiner Lebensstationen oder in den Beispielen meiner Klienten wiederfindest?

Unzufrieden = undankbar?

Trotz ihrer objektiv attestierbaren Unzufriedenheit würden sich viele Menschen nicht als unzufrieden bezeichnen. Wie ich bereits eingangs erwähnt habe, sind wir Meister darin, uns einzureden, dass es ja so schlimm gar nicht sei. Ich durfte bereits mit vielen Menschen arbeiten, die sich betäubt und ihre Gefühle komplett verdrängt haben. Sie hatten sich eingelullt, mit der Situation abgefunden und sich ihrem vermeintlichen Schicksal ergeben. Manche von ihnen sprachen auch davon, nichts ändern zu dürfen, das sei schließlich undankbar. Undankbar, da sie ja bereits alles hätten und sich überhaupt nicht beschweren dürften. Andere würden noch händeringend nach ihrer Liebe, der Berufung, dem Traumjob, einer ausgewogenen Gesundheit und Harmonie in der Familie suchen, und sie hätten das ja schließlich bereits gefunden. Da dürften sie doch nicht unzufrieden sein und schon gar nicht alles infrage stellen. Nicht schon wieder von vorne anfangen oder einfach etwas Neues beginnen. Was würden dann überhaupt die anderen von ihnen denken?

Wie sieht es bei dir aus? Traust auch du dich nicht, zuzugeben, dass du unzufrieden bist? Wie geht es dir damit, dass du »immer noch« auf der Suche bist? Wie fühlt sich das an? Fühlst du dich erschöpft, enttäuscht, gestresst oder resigniert? Oder hast du bereits unbewusst aufgegeben und denkst, all das Schöne erfüllt sich zwar für andere, doch an dir geht der Erfüllungskelch mal wieder vorüber? Glaub mir, mit diesen Gefühlen stehst du nicht allein da.

Vielleicht gehörst du aber auch zu den Menschen, die in einem wichtigen Lebensbereich an ihrem Erfüllungsort angekommen sind. Vielleicht hast du ja bereits großes Glück in der Liebe. Ich bin vielen wunderbaren Menschen begegnet, die genau damit begründeten, nicht weiter nach beispielsweise ihrer beruflichen Erfüllung

zu suchen. Grund dafür war die Angst, zu große Ansprüche zu stellen. Schließlich könne man ja nicht alles haben. Aber mal ganz ehrlich: Meinst du nicht, dass man auch Glück im Job *und* in der Liebe haben darf? Spürst du nicht auch dieses Gefühl, dass auch dir wesentlich mehr zusteht und dass noch viel mehr in dir schlummert und somit möglich ist? Andersherum gibt es Menschen, die ihre berufliche Erfüllung gefunden, jedoch große Probleme in Liebes- und/oder familiären Beziehungen haben. Häufig habe ich schon Aussagen wie »Ach, in Beziehungen bin ich eh ein hoffnungsloser Fall« gehört. Die Wahrheit ist: Wir haben immer die Wahl. Wir dürfen uns immer und immer wieder auf den Weg zum Erfüllungsort begeben und bei uns selbst ankommen. Auch du. Wie häufig du diesen, deinen Weg gehst, bleibt dir überlassen. Als Faustregel gilt jedoch:

Sobald du länger im Ungleichgewicht bist, sobald du Unzufriedenheit statt Zufriedenheit und Dankbarkeit empfindest, sollte es ab heute deine liebevolle Pflicht sein, die Ursachen für deine Unzufriedenheit zu eruieren, die Hindernisse zu überwinden und eine stimmige Kurskorrektur herbeizuführen.

Was ist, wenn du spürst, dass du unbedingt etwas verändern willst, jedoch überhaupt nicht weißt, wie du das anstellen sollst? Warum haben wir oft keine Idee, wie wir an unserer aktuellen Situation etwas verändern können? Dafür gibt es verschiedene Gründe. Viele Menschen haben keine Vorstellung davon, welche Schritte sie überhaupt gehen können bzw. welche Fragen sie sich beantworten müssen, um die entsprechenden Antworten zu finden. Die meisten von uns haben es nicht gelernt, nach *mehr* zu fragen. Wir haben gelernt, uns mit wenig zufriedenzugeben. Unsere Eltern und Großeltern haben es uns vorgelebt. »Bescheidenheit ist eine Zier« ist nur eins der Sprichworte, die vergangene Generationen prägten

und deren gesellschaftliche Reglementarien an uns weitergereicht wurden. Wer nicht lernt, gut für sich zu sorgen, dem fehlt wie den meisten Suchenden eine Strategie, eine klare, eindeutige und unkomplizierte Anleitung, die Mut macht, die Angst verscheucht und hilft, aus der aktuellen Situation der Unzufriedenheit aufzubrechen und loszulaufen. Viele Menschen haben zudem große Angst vor Veränderungen und bleiben deshalb in der Situation verhaftet und stagnieren.

Und auch das möchte ich mit diesem Buch ändern. Ich möchte dir klar aufzeigen, warum du dich derzeit so fühlst, wie du dich fühlst. Ich möchte dir bewusst machen, dass dein Fokus bestimmte Blickrichtungen bis dato überhaupt nicht zugelassen hat. Du wirst lernen, deine Blickrichtung zu verändern, den Blick in komplett neue Himmelsrichtungen zu werfen. Du wirst Brillen aufsetzen, die dir helfen, in absoluter Klarheit zu sehen. Und du wirst lernen, deinen Gefühlen auf eine neue Art und Weise zu vertrauen und dich mehr von ihnen leiten zu lassen. Und genauso wirst auch du in absoluter Stimmigkeit erstmalig (oder erneut) an deinem Erfüllungsort ankommen.

Doch dieses Buch erlaubt dir noch mehr – du wirst lernen, dass es vollkommen okay ist, dich immer wieder neu zu erfinden, dich und dein Potenzial quasi upzudaten.

Du wirst spüren, dass sich dein Körper ebenfalls nach Glückseligkeit und Frieden sehnt, um seine Gesundheit zu erhalten. Du musst dich nicht mit Mittelmäßigkeit, Gewohnheiten oder Unzufriedenheit arrangieren. Anhand der magischen Fragen und diverser Übungen, Reflexionen und des Journaling wirst du lernen, Balance in jede unstimmige Lebenssituation zu bringen. Du lernst, für dich einzustehen und NEU zu starten. Du wirst erkennen, wie du dich deinen individuellen Herausforderungen stellen und diese liebevoll überwinden kannst. Es hilft dir, beengende Schubladen zu ver-

lassen und jenseits deiner bisherigen Vorstellungen zu erkennen, dass Glückseligkeit und Erfüllung in jedem Lebensbereich immer schon in greifbarer Nähe waren.

Die Methode in diesem Buch bietet dir die Chance, Schuldkonzepte, Scham, Unwohlsein, Traurigkeit, Wut, Langeweile, Stagnation, Unglück, Gefangensein und Krankheit zu identifizieren und liebevoll hinter dir zu lassen. Du lernst, Vergleiche, Konkurrenzgedanken, Mittelmäßigkeit, Kompromisse und Arrangements zu erkennen und in Individualität, Kooperation, Liebe, Beziehungsfähigkeit und Einzigartigkeit zu transformieren und deine Orientierungslosigkeit in totale Klarsicht zu verwandeln.

In vielen Fällen reicht es, das eigene Verhalten zu ändern, um den Job, das Business, die Beziehung oder die Gesundheit wieder in Einklang zu bringen, um erst erstmals (oder erneut) Glückseligkeit und Frieden zu finden. Du wirst anhand des Buchs immer wieder und wieder mentale und emotionale Klarheit kreieren und somit stimmige Entscheidungen für dein Leben fällen können. Damit erhältst du die Möglichkeit, Unzufriedenheit zu verbannen und für dich eine Zufriedenheit zu schaffen, die jenseits deiner Vorstellungskraft liegt. Du wirst Schritt für Schritt, auch in spirituellem Sinne, in deiner ganzheitlichen Erfüllung landen. Und das ist ein total irres, glückseliges Gefühl!

Warum sind die vier Fragen magisch?

Fragen sind per se schon deshalb magisch, weil du sie *nicht* nicht beantworten kannst. Stellst du eine Frage, oder bekommst du eine gestellt, ist dein Gehirn, ob du willst oder nicht, automatisch im Denkmodus. Etwas in dir fühlt sich angesprochen, und was auch

immer es ist, es sucht nach einer Antwort. Und schon bist du mitten in der Selbstreflexion – und genau das ist unser Ziel!

Die vier magischen Fragen sind offene Fragen. Du kannst sie also nicht mal eben mit Ja oder Nein beantworten. Eine offene Frage gleicht einem Wunder, denn sie lässt uns den Raum der Möglichkeiten betreten, indem sie diversen Antwortoptionen die Tür öffnet. Damit führt sie uns aus Feststellungen, Bewertungen und »So muss es sein«-Konzepten heraus. Solange wir nur der Feststellung bzw. der Bewertung die »Macht« geben, eröffnen sich uns keine Möglichkeitsräume. Solange du sagst oder denkst, dass das eine der richtige und das andere der falsche Weg sei, solange du meinst, dass nur eine bestimmte Entscheidung in der Situation, in der du steckst, möglich sei, begrenzt dich das. Ein stark begrenzter Handlungsspielraum ist, unter uns gesagt, alles andere als lustig. Du kennst sicherlich dieses lähmende Gefühl, nicht die Wahl zu haben, das Gefühl, festzustecken und aus einer Situation überhaupt nicht herauskommen zu können – das Gefühl, ohne Macht, eben ohnmächtig zu sein.

Bisher wusstest du vielleicht nicht, wie du aus dieser Machtlosigkeit herauskommst. So geht es den meisten von uns, denn wir haben nicht gelernt, Dinge kritisch und auf unsere Art und Weise zu hinterfragen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es nicht üblich ist, Fragen zu stellen. Wie gesagt, es sind Bewertungen und Feststellungen, die an der Tagesordnung sind. Und daher wird es anfangs vielleicht auch für dich etwas ungewohnt sein, dich überhaupt mit dem Konzept der Fragen auseinanderzusetzen. Dein Verstand ist ständig darum bemüht, zu scannen, zu vergleichen und diverse Feststellungen über deine momentane Situation zu tätigen. Wenn du jedoch aus der Unzufriedenheit heraus in den Raum der Möglichkeiten eintreten möchtest, sind die magischen Fragen der erste Schritt. Ganz wichtig bei ihrer Beantwortung ist, deinem Verstand

nicht weiter die Oberhand zu lassen. Dein Verstand kann nämlich nur auf deine bisher gemachten positiven und neutralen, aber auch negativen Erfahrungen und Gefühle sowie auf Ängste, Zweifel, Sorgen und auf vergangenen Schmerz zugreifen. Jetzt willst du die Unzufriedenheit jedoch hinter dir lassen. Du willst an einen anderen Punkt, an dem du noch nie zuvor gewesen bist. Und der Weg dorthin führt eben nicht über schon gegangene Wege. Es ist existenziell wichtig, ganz neue Routen einzuschlagen und etwas zu TUN, was du noch nie zuvor getan hast. Nur ein neuer Weg vermag dich an einen neuen Erfüllungsort zu bringen. Du darfst, um genau dahin zu kommen, wo du hinwillst, etwas verändern. Macht das Sinn für dich?

Vielleicht hast du schon einiges unternommen, um aus der Unzufriedenheit herauszukommen. Wenn das nicht gefruchtet hat, liegt es genau an dieser Erklärung:
Nur ein neuer Weg ermöglicht es dir, dein »altes Terrain« zu verlassen.

Die Fragen eröffnen dir die Wege, die du noch nie zuvor beschritten hast. Das ist einerseits toll, denn neue Routen gleichen echten Abenteuern, und Abenteuer sind immer aufregend, prickelnd und bringen viele neue Erkenntnisse und Erfahrungen mit sich. Auf der anderen Seite kann eine neue Route, ein neuer Weg auch beängstigend sein. Ab sofort darfst du dich, wenn du spürst, dass Angst aufkommt und dich vereinnahmt, fragen, was die Alternative dazu ist, diese Angst zu überwinden. Genau: Die Alternative wäre, genau dort zu bleiben, wo es dir überhaupt nicht gut geht. Auch wenn sich das für dich ein bisschen wie die Wahl zwischen Pest und Cholera anfühlt – Ängste zu überwinden ist wie Muskeltraining. Je häufiger du trainierst, den Angstmuskel zu beugen, desto leichter wird es dir mit der Zeit fallen.

Dir wird bewusst werden, ob das, was du lebst, wirklich zu deiner Erfüllung beiträgt oder nicht. Dir wird deutlich, ob das, was du da lebst, wirklich deiner absoluten Wahrhaftigkeit entspringt oder ob du in einem Konstrukt gefangen bist, in dem du keine Wahl hast und unbewusst Dinge lebst oder tust, nur um Anerkennung, Liebe, Respekt oder Zuneigung zu erhalten. Viel zu häufig sind wir in diesen unbewussten Verhaltensmustern gefangen bzw. mit diesen unglücklich verstrickt. Du wirst herausfinden, welche unbewussten Verhaltensmuster dich davon abhalten, wahrhafte Erfüllung und Zufriedenheit zu leben. Du gehst der Unzufriedenheit auf den Grund, und dieser Prozess ist intensiv. Aber die Vielzahl praktischer Beispiele wird dich fesseln, dir Aha-Erlebnisse vermitteln und dir deutlich machen, an welcher Stelle du feststeckst. Na, wie klingt das? Spürst du bereits Hoffnung in dir aufkeimen? Das ist genial! Weiter so.

Die Kombination der vier magischen Fragen ist einmalig. Die Fragen werden dich Schritt für Schritt bewegen, deine größten Wünsche und Träume zu enthüllen und letztlich auch zu leben. Jede magische Frage ist auf die darauffolgende Frage abgestimmt. Sie zwingen dich automatisch, liebevoll, ehrlich und wahrhaftig dir selbst gegenüber zu sein. Sie helfen dir, deinen derzeitigen Status quo, das, was ist, und das, was du momentan lebst, zu überprüfen. Ohne diesen IST-Zustand kann keine Optimierung, kein Soll-Zustand, keine Veränderung eruiert und durchgeführt werden. Folgst du den Fragen, kann deine Unzufriedenheit behutsam enttarnt werden. Die Fragen helfen dir, deinen aktuellen Lebensentwurf unter die Lupe zu nehmen und dein Leben von Grund auf zu verbessern. Sie werden dir vor allem einen Sinn vermitteln, der alles bis dato Gelernte und Gedachte in den Schatten stellt.

Und noch etwas Einzigartiges vermögen die Fragen zu leisten – sie nutzen sich nicht ab! Sobald du wieder eine Unzufriedenheit spürst,

kannst du das Buch erneut zur Hand nehmen und den vier magischen Fragen folgen. Du hast damit die Möglichkeit, immer schneller und freudvoller an deinem Erfüllungsort zu landen. Die Fragen sind Reflexionsinstrument, Überprüfung und ein einmaliger Mutmacher in einem. Sie spüren Fremdbestimmtheit auf und führen dich aus der Abhängigkeit von anderen. Sie decken deine verborgenen Stärken, Motive und Werte auf und empowern dich. Sie helfen dir, Veränderung als ein Werkzeug zum Glück zu identifizieren und einzusetzen. Und sie zeigen ganz klar: Egal wie du dich derzeit fühlst, egal was momentan in deinem Leben los ist, du hast IMMER die Wahl. Es gibt keine ausweglosen Situationen – auch wenn sich manche Situationen im ersten Moment so anfühlen.

Die Fragen helfen dir jetzt und in Zukunft, immer wieder Mut zu fassen und eine heilende Veränderung zu vollziehen. Wiederhole sie, sooft du willst!

Deine Veränderungen werden dabei variieren, da jede Veränderung abhängig von deiner individuellen Geschichte, deinen unbewussten Verhaltensmustern und deiner Lebenssituation ist. Du wirst schnell merken, dass die magischen Fragen deine Lebenssituation absolut bereichern können. Du darfst jetzt beginnen, nach MEHR zu fragen!

Wie arbeiten wir zusammen?

Um deiner Unzufriedenheit auf die Schliche zu kommen, werden wir eine Step-by-Step-Analyse deiner persönlichen Situation vornehmen, und da du mir nicht in meiner Coaching-Praxis oder online gegenüber sitzt, werden wir hier kreative Wege einschlagen. Bevor wir mit den »vier magischen Fragen« starten, möchte ich dir

noch ein paar Tipps geben, die dir helfen werden, der Transformation die Tür zu öffnen.

Im HIER und JETZT sein

Lies die Kapitel und sei absolut präsent. In den einzelnen Kapiteln stecken immens viele Botschaften, die dich erreichen möchten. Wenn du sichergehen möchtest, dass das klappt, lies die Kapitel ein zweites Mal. Hetz dich nicht. Denk immer daran, aus welchem Grund du dieses Buch liest. Du liest dieses Buch, um die Unzufriedenheit loszuwerden – kurz: um dein Leben ins Positive zu verändern.

Überlege immer: »Was bedeutet das,
was ich da gerade lese, für mich?«

Achte darauf, bei welchen Passagen dein Herz schneller schlägt, spüre, wann dich etwas berührt. Denk stets darüber nach, ob oder wie das, was dich berührt, auch für dich gilt und wie es sich für dich anwenden lässt. Überlege, wie sich dieses Prinzip auf dein Leben übertragen lässt. Konzentriere dich darauf, das Beste für dich aus dem Buch herauszuholen. Nimm als aktiver Teilnehmer am Lesevorgang teil, denn dann wird das Ganze ein ungemeines Vergnügen!

Anmerkungen

Halte beim Lesen stets einen Stift griffbereit. Auch wenn du jemand bist, der nicht in Bücher schreibt oder Eselsohren in die Seiten knickt – tu es dieses Mal. Unterstreiche die Momente oder Ideen, die mit dir in Resonanz gehen. Notiere dir die Ansätze, die dich ermutigen, ins Tun zu kommen. Dazu kannst du die

A-C-T-Methode, die ich einst bei John C. Maxwell entdeckt habe, benutzen.

A = ANWENDEN

C = CHALLENGE

T = TEILEN

Notiere zum Beispiel immer ein »A« (für anwenden) neben die Aussagen oder Ideen, die du selbst anwenden möchtest. Notiere ein »C« (für Challenge) bei Ideen, die dich herausfordern, etwas zu verändern. Das »T« kannst du notieren, wenn dir Ideen begegnen, die du teilen oder zitieren möchtest. Diese Methode ist eine tolle Sache dafür, direkt anzuwenden, was du lernst.

Beachte die Reihenfolge

Das Buch ist eine Reise zu deinem Erfüllungsort. Auf einer Reise gibt es Wegweiser und Stationen. Folge diesen Zeichen. Der Aufbau des Buchs und die Reihenfolge der Fragen sind nicht willkürlich gewählt, sondern bauen aufeinander auf. Bewege dich von Station zu Station. Reflektiere die Wegweiser. Alle Thesen des Buchs, Fragen, wichtige Übungen und die YOUR WAY Elemente sind klar und deutlich aufgeführt. Hangele dich an ihnen entlang. Verschlinge sie. Spüre in sie hinein. Sie werden dir helfen, das neue Wissen mehr und mehr in dein Denken zu übertragen.

Journaling

Journaling ist so etwas wie Tagebuch schreiben, allerdings in aller Kürze und immer mit dem Blick auf unsere Gefühle. Die Fragen sowohl in als auch am Ende jedes Kapitels leiten dich an und helfen

dir, deine Gefühle zu reflektieren und dein Bewusstsein zu erweitern. Nutze diese Reflexionen. In jedem Beispiel steckt etwas, das auch dein Leben betreffen könnte. Überspringe diese wichtigen Übungen nicht. Sie haben nur *ein* Ziel, dich sicher und unversehrt an deinem Erfüllungsort abzuliefern. Überstürze nichts und gib dir Bedenkzeit bei der Beantwortung der Fragebögen und der Durchführung der Übungen. Solltest du spüren, dass du an einer Stelle nicht weiterkommst, kannst du jederzeit zu einer vorherigen Frage zurückkehren oder deine Notizen noch einmal auf dich wirken lassen. Du wirst überrascht sein, was du alles entdecken wirst, wenn du dem Buch Zeit und Raum gibst, sich zu entfalten. Es wird deinen Blickwinkel auf die Dinge komplett verändern. Sollte der Platz im Buch für deine Notizen nicht ausreichen, leg dir ein Heft oder ein Notizbuch zu.

Begib dich auf DEINEN WEG

Der Weg, genauer gesagt, DEIN WEG, ist das Ziel. Daher nimm dir auch den Raum, Risiken einzugehen. Nimm dir die Zeit, dich wirklich selbst tiefgründig zu erforschen. Erwarte nicht gleich Antworten auf alle deine Fragen. Die Wahrheit wird sich dir im richtigen Moment präsentieren, nämlich dann, wenn du bereit dafür bist. Bring Spaß, Ausdauer und Geduld mit. Das Buch sagt dir nicht, wohin du gehen *musst*. Du erfährst jedoch Hunderte von Möglichkeiten, wohin du gehen *kannst*.

Feiern erwünscht!

Feiere dich, dein Potenzial und deine Erkenntnisse so häufig wie möglich! Leg dir ein (weiteres) Heft, ein Tagebuch zu, in dem du ausschließlich über deine Gewinne und alles Wunderbare schreibst.

Notiere dort jede Einsicht, jede Leistung, alles Erhellende, alles Neue, alles Geniale und jeden Schritt. Alles, was du feiern kannst, bringt dich deinem Erfüllungsort näher. Du feierst dich, wenn du vor Glück schreist und auf der Stelle tanzt oder total stolz auf dich bist. Aber es ist noch viel mehr, als nur »Give me five!« zu rufen. Feiern geht tiefer. Es verbindet dich auf einer anderen Ebene mit dir selbst. Du darfst dich im Feiern viel mehr anerkennen. Durch das Feiern darfst du dir auch viel mehr vertrauen.

So! Jetzt lass uns gar nicht mehr lange fackeln. Bist du bereit? Dann steigen wir am besten gleich mit der ersten magischen Frage ein.