



# ***Weg der Selbstführung***

von Erika Luzia Lüthi

*«Wir formen unser Selbst, um in die Welt  
zu passen und werden von der Welt wiederum geformt.»*

*Das Sichtbare und Unsichtbare  
arbeiten zusammen für eine gemeinsame Sache,  
um das Wunderbare hervorzubringen.*

*Ich stelle mir vor, wie die ungreifbare Luft,  
die schnell um einen geformten Flügel fließt,  
müheles unser Gewicht trägt.*

*So mögen wir in diesem Leben, jenen Elementen vertrauen,  
die wir noch sehen oder uns vorstellen lernen müssen,*

*und die wahre Gestalt unseres Selbst suchen,  
indem wir es genau formen  
nach dem grossen Ungreifbaren, das uns umgibt.» David Whyte*

Der Weg der Selbstführung ist eine Küstenwanderung im Norden der Insel des Willens. Er ist direkt vom Meer her erreichbar. Falls du dich schon auf der Insel befindest, ist der Weg der Selbstführung von überall her gut erreichbar. Auf diesem Weg kann das Wetter mal neblig, dunstig, sonnig, regnerisch sein oder es kann auch hageln und schneien. Es kann so neblig sein, dass du deinen nächsten Schritt kaum siehst. Du tastest dich voran und denkst, der Nebel wird etwas durchlässiger und plötzlich ist die Nebelwand wieder da. Der Nebel enthält etwas Mystisches und kann dir auch Geborgenheit geben. Der Schritt ins Licht und in die Sonne kann dich zuerst blenden und auch erleichtern, dich befreien und dich das Leben feiern lassen. Die Wetterwechsel können plötzlich sein ohne eine Vorwarnung oder du ahnst, dass es einen Wetterwechsel geben könnte, und bereitest dich darauf vor. Die Natur, der du begegnest, ist vielfältig, bunt oder auch eintönig, auf jeden Fall sehr abwechslungsreich. Du bist einmal am Meer, dann findest du dich in tiefen Wäldern, im Dschungel, auf kahlen Bergkämmen oder in der Wüste wieder. Der Verlauf des Weges kann gerade, sehr kurvig, steil, eben oder leicht an- und absteigend sein. Es gibt auch Einbahnen, die leider nicht beschildert sind und du entdeckst sie erst, wenn du sie ein Stück weit gegangen bist. Ebenso ist es mit den Wegweisern. Sie sind zwar da, und nicht beschriftet. Es ist deine Aufgabe und Herausforderung zu wählen, welchen Weg du nehmen willst, wie du ihn benennst oder ob du einen nicht vorgegebenen, neuen und etwas anderen Weg ins Ungewisse wählst. Es gibt Wegkreuzungen, an denen es zu gefährlich ist, keinen der vorgeschlagenen Wege zu gehen, da musst du dich entscheiden. Umkehren ist jederzeit möglich. Manchmal braucht es dazu etwas Geduld, um die Stelle zu finden, wo dies möglich und sinnvoll ist.

Die Wege selbst können steinig, asphaltiert, felsig, mit Gras bewachsen, mit vielen Steinen, Naturpfade, uneben oder eben sein. Es gibt Stellen, wo es aus den Felsen dampft oder wo aus Spalten Wasser quillt. Es ist empfehlenswert, immer wieder mal auch einen Blick auf den Weg selbst und seine Beschaffenheit zu werfen und je nach Gelände besonders achtsam zu gehen. Wasserfälle, Teiche, Bäche und Flüsse, einfach alle Möglichkeiten sind in ihrer Vielfalt da.

Dein Tempo wird je nach Wegstück unterschiedlich sein. Reisende, die diesen Weg bereits gegangen sind, empfehlen, gut darauf zu achten, und innezuhalten, wenn du merkst, wenn du zu schnell unterwegs bist oder Geduld zu üben, wenn es dir zu wenig schnell zu gehen scheint. Für sie hat es sich bewährt, innezuhalten, sich zu setzen – vielleicht unter einen schönen Baum, auf der Spitze eines Berges oder am Strand des Meeres und in die Landschaft zu schauen und der Stille oder dem Rauschen des Meeres zuzuhören oder sich unter einen Baum zu legen und in den blauen, grauen oder wolkgigen Himmel zu schauen.

*«Mein Weg, das ist der Weg, den nur ich gehen kann. Da liegt er voller Geheimnis vor mir und immer wieder vor mir: Er lädt mich ein, lockt mich auf eine Spur, die es zu entdecken gilt.»* Bruno Dörig

Ein neues Wegstück deines Lebensweges liegt vor dir und du weißt nicht, wo es lang geht. Das war in der Vergangenheit so und ist es auch in der Zukunft. Du selbst hast schon viele Erfahrungen zum Gehen deines Weges gesammelt und kennst auch die Situation, einfach zu gehen ohne das Wegstück, das vor dir liegt, zu kennen. Hier auf dem Weg der Selbstführung lernst du, deinen Weg noch bewusster zu gehen, Richtungen zu erforschen, zu erkennen und auszuprobieren. Oft wüssten wir Menschen, was zu tun wäre und wir tun es trotzdem nicht. Vielleicht spürst du auch tief in dir innen den Wunsch, endlich dein eigenes Selbst zu leben, dein eigenes so weit als möglich selbstbestimmtes Leben zu führen. Das Erforschen des Weges, der hier vor dir liegt, ermöglicht dir, ins Handeln aus dir herauszukommen.

Sich selbst zu führen ist ein Teil des Ausdrucks des freien Willens und ein Teil des – nennen wir ihn mal – höheren oder kosmischen Willens, den wir nicht kennen und der uns mitführt. Wir könnten auch sagen, es gibt einen selbstbestimmten Teil und einen Teil der Gnade.

Es gibt verschiedene Führungsstile. Sicher bringst du auch Prägungen und persönliche Erfahrungen zum Thema «Führen» mit. Du wirst auf dem Weg der Selbstführung eine etwas andere Art des Führens und des Umgangs mit dir selbst kennen lernen. Zu Führungsfähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbst-Empathie als Grundlage findest du Hinweise auf allen drei Inseln, ebenso zur Befreiung deiner inneren Abhängigkeiten. Sie alle sind die Grundlage zu einem weiteren und neueren Ansatz: sich von innen und der Zukunft her führen und führen lassen. Dies basiert auf der Theorie U von C. Otto Scharmer.

Du begegnest hier deinen Talenten, Potentialen, Visionen, der Essenz deines Lebens, deinen Werten, einem von dir positiv kreierte Weltbild, deiner eigenen Haltung und dem daraus entstehenden Handeln.

Du erfährst hier mehr über den Ort, aus dem du handelst. Du erkundest deine blinden Flecken und lernst Instrumente kennen, die dir erlauben, dich von innen her zu führen und führen zu lassen. Diese Selbstführungsinstrumente sind gleichzeitig Orientierungspunkte zur Erforschung deiner inneren Räume zu dir selbst, zu deinem inneren Wissen und dem Licht in dir. Sie haben Einfluss auf deine Selbstführung und sind gleichzeitig auch Kompass und Ruf, dem du hier auf dem Weg der Selbstführung folgen kannst.

Du darfst hier auf dem Weg der Selbstführung folgende Qualitäten ausgiebig leben: forschen und neugierig sein, beobachten und wahrnehmen, Perspektiven wechseln, um dich ganz anders zu sehen, innehalten und hinspüren, reflektieren – umdenken und umfühlen, zielgerichtet, diszipliniert und voller Vertrauen unterwegs sein, ausdauernd dranbleiben und offen für das Hier und Jetzt sein, sich deinem Weg hingeben und dich von deiner Selbstliebe begleiten lassen, mutig sein und Neues ausprobieren.

*Du darfst von folgenden Annahmen ausgehen:*

Das, was dir begegnet, hat dir etwas zu sagen und will dir etwas zeigen.

Du entwickelst dich in die Richtung dessen, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest.

Du wirst zu dem Bild, das du dir von dir selbst machst.

*«Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem überholt werden.»* Marion Brando

Der Weg hier ist dein Weg, dein Lebensweg und du bist eingeladen, ihn zu gestalten, dem Leben zu diktieren und den Sprung in die Leere und ins Unbekannte zu wagen. Nimm dir immer wieder regelmässig Zeit dafür. Geniesse diese Stunden gemeinsam mit dir und deinem Innersten. Lausche immer wieder deiner inneren Stimme. Auch wenn es eher ungewöhnliche Botschaften sind, höre ihnen einfach zu. Höre auch auf die Stimme deines Körpers, spüre Verspannungen, Entspannungen und das Hüpfen oder die Schwere des Herzens. Schenke deinen Träumen in der Nacht und am Tag Beachtung. Erkenne Gedanken und Gefühle, die dich am Vorwärtsschreiten hindern, und lasse sie los.

Halte immer wieder inne:

Was ist mein Weg?

Wohin gehe ich?

Auf welchem Weg befinde ich mich jetzt gerade?

Ist das die richtige Richtung?

Wenn du jetzt einen Weg wählen könntest, in welche Richtung würdest du dich dann wenden?

Falls du keine Antworten dazu hast, nimm die Fragen einfach mit, mache sie dir immer wieder mal bewusst. Gib ihnen Gelegenheiten, Antworten zu finden. Du hast hier auf dem Weg der Selbstführung viele Möglichkeiten dazu. Die Fragen bieten dir Entwicklungsräume und Entwicklungsmöglichkeiten. Sie unterstützen dich beim Öffnen der Türen zu deinem Inneren. Sie sind ein Angebot an dich selbst.

Es gibt vier Zugänge etwas über uns und unser Leben zu erfahren:

als Empfindungen und über das Fühlen

als Gedanken und über das Denken

als Tat und über das eigene Handeln

als Stille und über das Präsentsein im Hier und Jetzt

### *Hinweis*

Je nachdem welche Sehenswürdigkeiten du auf den drei Inseln bereits besucht hast, können dir hier ähnliche Themen und Fragestellungen begegnen. Auch wenn sich in dir Stimmen melden, die sagen: «Das kann ich schon, das weiss ich schon, das mache ich schon, was soll das? Ich verlasse den Weg der Selbstführung sofort.» Vielleicht machen gerade diese Wiederholungen Sinn für dich. Wähle bewusst aus, was du noch nicht kennst. Es kann unter den vielen Fragen eine sein, die dich überrascht oder auf die du Lust hast oder die gerade jetzt für dich wesentlich ist.

## *Mein Weg der Selbstführung*

---

*«In dir selbst liegt der Schlüssel für ein wirkungsvolles Leben.»*

Selbstführung hat mich in meinem Leben ständig begleitet. Sie war immer wieder bewusst im Zentrum auf meinem Lebensweg. Das Reisen auf dem Weg der Selbstführung und dessen Beschreibung hier ist das, wie ich den Weg gegangen bin, wie ich mit ihm umgegangen bin und heute noch damit umgehe. Du findest dies auch in den mehrfach selbst angewendeten Angeboten in Aktiv und Kreativ.

Das Gehen des Weges hat sich für mich im Laufe der Jahre verändert. In jungen Jahren war ich sehr zielorientiert und im Tun unterwegs. Später kamen die Qualitäten des Seins dazu, die ich immer mehr als Quelle der Kraft schätzen lernte. Ich erfuhr auch, dass es Prozesse gibt, die ich bewusst mit Selbstführung steuern kann und dass es manchmal auch Prozesse gibt, die irgendwie irgendwo im Hintergrund mitlaufen und die mir nicht bewusst sind. Ich entdeckte einfach eines Tages, dass sich in mir etwas verändert hat. Mein Vertrauen in «dies ist gut so», lässt mich dies würdigen, ohne es zu beurteilen und seine Auswirkungen schon zu kennen. Es macht mich auch bescheiden und demütig im Wissen darum, dass dies ein Geschenk des Universums an mich ist.

*«Geh deinen Weg und lass eine goldene Spur im alten Erdenhaus.»*

Das war mein Motto von Kindsbeinen an. Und schon bald stellte sich die Frage, ja, und wie mache ich das?

Ich möchte dir Teile meines Weges und deren Wegbegleitende vorstellen und mit dir damit ein Stück deines Weges gehen als Reisebegleiterin. Du erfährst hier all das, was sich für mich als hilfreich erwiesen hat.

Ich werde dir keine Vorschläge machen, wie du deinen Weg gehen sollst. Es ist an dir, deinen eigenen Weg zu entdecken. Ich erzähle dir, wie ich ihn bis heute gegangen bin und gehe. Ich brauche auf meinem Weg der Selbstführung nicht die Idee oder die genaue Vorstellung, wie er zu sein hat, durchzusetzen. Ich gehe darauf ein, was ist, wie es ist und was sein könnte. Ich erlaube dem Leben mich mitzuführen auf dem Weg zu mir selbst.

Mir war das Geben als ein sinnstiftendes Element schon als Jugendliche klar und dass ich etwas für die anderen und die Welt tun möchte, dass mir ein respektvoller Umgang miteinander sehr wichtig ist und dass ich meinen Weg auf meine Art und Weise gehen möchte.

Im Zusammenhang mit meiner Arbeit als Supervisorin und Coach traf ich dann auf Begriffe wie Selbstmanagement, Selbstcoaching und erlernte deren Werkzeuge. Ich arbeitete viel mit Visionen und Zukunftsbildern, Leitbildern, Leitsätzen und Zielen. Mir waren für mich und in der Arbeit die Werte und ein daraus folgendes ethisches Leben sehr wichtig. Auch gab es Zeiten, in denen ich viel meditierte und mich mit dem grösseren Ganzen zu verbinden begann.

So gab es auf meinem Weg der Selbstführung zuerst zwei Wege: den Weg eines ethischen Lebens im Alltag und die Spiritualität in Form der Mediation und des Lesens entsprechender Schriften. Ich erinnere mich gut, als ich spürte, wie sich die beiden Teile zusammenfügten. Das war ein riesiges Geschenk für mich. Dies erfüllt mich noch heute mit grosser Dankbarkeit. Daraus ist meine Haltung «Spiritualität ist Alltag und Alltag ist Spiritualität» entstanden.

Danach entdeckte ich durch die Theorie U drei weitere Wege der Selbstführung: den Weg des Denkens, den Weg der Gefühle konstruktiv nutzen, das Herz als Wahrnehmungsorgan entdecken und den Weg des Erschliessens der eigenen Quellen in mir.

Erkenntnisse zum Führen, zu Veränderungsprozessen und zum Neues in die Welt bringen habe ich über die Bücher von C. Otto Scharmer gewonnen. Seit zehn Jahren begleitet mich die Art des sich Führens von der Zukunft her. Ich bin überzeugt, dass es Situationen und Entwicklungen gibt, in denen die Erkenntnisse von gestern für morgen nicht mehr taugen und dass es möglich ist von einer im Entstehen begriffenen Zukunft zu lernen und sich selbst zu führen. Der Blick ist auf mich und auf das, was mir wesentlich ist, und auf die Zukunft, die in diesem Augenblick beginnt, gerichtet. Ich mache jeden Moment vom jetzigen Augenblick aus einen Schritt in die Zukunft.

Ich habe all die Instrumente immer auch für mich angewendet und so auch weiterentwickelt. Ich versuche hier das Wesentliche herauszukristallisieren und begrüsse dich herzlich als Mitreisende auf deinem und gleichzeitig auf meinem Weg, unserem gemeinsamen Weg. Du bist der eigene Reiseleiter, die eigene Reiseleiterin. Ich biete dir dazu verschiedene Möglichkeiten, aus denen du auswählen kannst. Du gehst deinen Weg und ich meinen. Du schreibst deine Geschichte und ich meine.

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Den eigenen bisherigen Weg der Selbstführung beschreiben**

Mögliche Einstiege in deine Geschichte der Selbstführung könnten sein

Es war einmal ein Mädchen, eine junge Frau, die auszog zu lernen, wie sie sich selbst führen kann...

Es war einmal ein Junge, ein junger Mann, der auszog zu lernen, wie er sich selbst führen kann...

Wie geht deine Geschichte weiter?

Vielleicht magst du deine Geschichte jemandem vorlesen oder zum Lesen geben und Feedback einholen über die Wirkung, Merkmale, Besonderheiten, Gefühle, die auftauchen, Körperbewegungen, Bilder und Metaphern, die sich zeigen. Die Person, die deine Geschichte erfahren durfte, wie würde sie ihren Weg der Selbstführung beschreiben?

## **Führung – Selbstführung**

---

*«Entwicklung kann man weder befehlen noch verhindern; man kann sie nur ermöglichen.» Emanuel Kummer*

Das gilt nicht nur fürs Führen anderer, sondern auch für die Führung von sich selbst.

Die Führungskompetenzen und somit die Führungsstile haben sich in den letzten Jahren sehr verändert. Heute gehören zum Beispiel zum Führen auch Achtsamkeit und Intuition, Selbstorganisation und Selbstverantwortung der Mitarbeitenden, Dialogfähigkeit und Inspiration der oder durch die Mitarbeitenden dazu. Es wird auch darüber diskutiert, ob Vorgesetzte ihre Mitarbeitenden überhaupt motivieren können oder ob es doch eher der

Sinn der Arbeit ist, der sie motiviert. So wird von werte- oder sinnorientierter Führung gesprochen, agiler Führung, Change - Management (Umgang mit Veränderungen und wie sie einzuleiten sind) und – worauf ich mich hier oft beziehen werde – von der Zukunft her führen nach C. Otto Scharmer. Dies alles sind wichtige Voraussetzungen und wichtige Zugänge, um sich selbst zu führen.

Selbstführung bedeutet für mich, ich erschliesse mir die Quelle, aus der ich handle, ich bin in Kontakt mit mir selbst (geistig und emotional), ich nehme wahr, was ich denke und fühle, ich höre meiner inneren Stimme zu, ich höre ihren Ruf und folge ihr. Ich bin bereit, die Verantwortung für die Führung von mir selbst zu übernehmen, Erkenntnisse umzusetzen, mich zu verändern, zu lernen, mich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und nicht auszuweichen, mich weiterzuentwickeln und mich dabei selbst zu unterstützen.

Sich entwickeln wird heute durch die neusten Erkenntnisse der Hirnforschung als ein ständiges Auf- und Umbauen neuronaler Verbindungen verstanden. Zu diesem Auf- und Umbauen gehören Gefühle, Gedanken, innere Prozesse und die Quellen deines Handelns. Je mehr du äussere und innere Erfahrungen und Erkenntnisse an dich heranlässt, dich deiner inneren Gegebenheiten mehr bewusst wirst, sie ernst nimmst als Chancen zu deiner Weiterentwicklung, als Hinweise für Möglichkeiten deiner Selbstführung siehst, wirst du in deinem Handeln und Wirken authentischer und dadurch klarer und kraftvoller.

Selbstführung ist eine Synthese zwischen emotionalen, rationalen und spirituellen Kompetenzen. Es braucht den Einbezug aller drei Kompetenzen, wenn die Selbstführung nicht nur an der Oberfläche wie eine Art Kosmetik bleiben soll, sondern wenn sie auch in die Tiefe gehen darf. Zum Beispiel erforschst du innere Schauplätze und bist gleichzeitig voll und ganz präsent; oder du siehst dich nicht nur als Individuum sondern auch als Teil eines Ganzen und du nimmst auch die Konsequenzen deines Handelns in einem grösseren Kontext wahr; oder du hinterfragst deine emotionalen Reaktionen und gehst den Spuren dazu in dir selbst nach, etc.

Selbstführung und Selbsterkenntnis hängen zusammen. Das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Deine Selbstführung führt dich unweigerlich zu dir selbst. Manchmal scheint der Weg zu dir selbst fast nicht begehbar und du bist schon erschöpft, bevor du losgehst. Manchmal scheint es nicht vorwärts zu gehen, alles so schwer und schwierig zu sein. Manchmal geht das Gehen leicht, du fühlst dich beschwingt, reich beschenkt, lebendig und dankbar.

Um zu Erkenntnissen über sich selbst zu erlangen, ist das Hinsehen wesentlich. Wenn wir im Spiegel etwas sehen, das uns gefällt, schauen wir gerne hin. Wenn wir im Spiegel etwas sehen, das uns nicht gefällt, schauen wir schnell weg. Es ist viel einfacher in die Ablenkung zu gehen oder Schuld auf andere oder die Rahmenbedingungen abzuschieben als sich dem, was wir sehen, mutig und ehrlich zu stellen.

Nach Gerald Hüther beginnt jede tiefgreifende Veränderung damit, dass Menschen von etwas berührt werden, das sie selbst und ihre Beziehungen zu denjenigen betrifft, mit denen sie zusammenleben. Es ist das Gefühl, dass etwas nicht stimmt oder dass etwas fehlt. Und wer dies spürt, macht sich als Suchender auf den Weg zu sich selbst. Dabei führt Anhäufung von Wissen nicht zwangsläufig zu neuen Erkenntnissen. Nur durch eigenes Nachdenken gelangt der Mensch dazu. Als Grundlage dienen seine Erfahrungen und sein momentanes Wissen.

*«Bei mir selbst will ich lernen, will ich Schüler sein. Will ich mich kennenlernen.»*  
Hermann Hesse, Siddhartha

Du führst dich selbst (zum Beispiel durch die Werte, durch die Intuition, durch die Kraft deiner Gedanken, die Botschaften deiner Seele, aus der Zukunft heraus, von innen heraus) und entdeckst deinen eigenen inneren Lehrer, die eigene innere Lehrerin. Dich selbst zu führen kannst du auch wie ein mentales Training betrachten, das dein Denken erweitert, dich mit deinen Gefühlen in Verbindung bringt und dir den Willen für deinen ureigenen Weg öffnet.

Selbstführung ist der Beginn eines inneren Weges zu sich selbst. Dieser innere Weg zeigt sich im aussen sehr fein und fast nicht sicht- und wahrnehmbar für andere. Er verbindet die Erkenntnisse aus dem inneren Weg mit dem Alltag, dein innerer Weg spiegelt sich im aussen in deiner Haltung, deinem Handeln, deiner Ausstrahlung und was du in die Welt bringst. Mit dem Reflektieren blickst du von aussen nach innen, mit der Orientierung in sich von innen nach aussen.

Der Weg der Selbstführung bringt dich in Tiefen, Weiten und Höhen. Du baust dir mit allen Dimensionen deine Welt. Wege können begangen werden oder auch nicht, es ist immer ein Umkehren möglich – der eigene Weg ist nicht linear – es kann Umwege geben, manchmal landest du in einer Sackgasse oder kannst nur noch den Gipfel erreichen, weil der Weg zurück zu gefährlich ist.

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Selbstführung erkennen**

Wie führst du dich selbst? Wie machst du das? Wie funktioniert die Selbstführung bei dir? Von welchem Punkt aus führst du dich selbst?

### **Weg der Selbstführung gestalten**

Du kannst den Weg deiner Selbstführung skizzieren, malen, gestalten drinnen oder draussen in der Natur, ihn gehen – einfach so, wie du gerade Lust darauf hast. Vielleicht magst du dies etappenweise tun und die einzelnen Etappen und Stationen benennen.

In welchen Situationen war es dir bewusst, dass du dich selbst geführt hast? Woran hast du das gemerkt und wie hast du das getan? Wie möchtest du dich in Zukunft selbst führen?

### **Führungswappen**

Male auf einem A-3 Papier in der Mitte in einem Kreis oder in der Form einer Art Wappen ein Symbol, das für dich Selbstführung ausdrückt. Vom Symbol aus gehen vier schräge Striche weg in die entsprechenden Ecken des Blattes, sodass das Blatt in vier Teile eingeteilt ist. Im Norden hat das so entstandene Feld den Namen «mein Wunschbild, meine Vision»: wie möchte ich mich selbst gerne führen? Im Westen steht «Hinderer»: was hindert mich Selbstführung zu übernehmen, was möchte ich ablegen, hinter mir lassen, verändern? Im Osten steht «zu Lernendes»: was will ich dazu lernen, erweitern, aufbauen, wachsen und entwickeln, was möchte ich mir holen zum Beispiel im Verlaufe dieser Woche? Im Süden sind «meine Ressourcen»: Welches sind die Führungsqualitäten,

die ich an mir kenne, die ich schon anwende, auf die ich aufbauen und vertrauen kann? Fülle diese vier Felder aus mit weiteren Symbolen oder Worten.

Wenn du das Gesamtbild betrachtest, was fällt dir dabei auf und was sind deine Schlussfolgerungen und was bedeuten sie für deinen zukünftigen Weg der Selbstführung?

### **Meine Selbstführungskraft**

Wie stellst du sie dir vor? Male, gestalte, zeichne, skizziere, suche ein passendes Bild oder Foto oder forme eine Skulptur oder beschreibe deine Selbstführungskraft.

Welchen Stellenwert hat sie in deinem Leben? Ist sie für dich eher lästig oder eine gute Freundin?

Wie oft besucht sie dich oder du sie? Wie bist du mit ihr in Kontakt? Was macht ihr zusammen, wenn ihr euch trifft?

Woran merkst du, dass sie da und präsent ist?

Wie sind die Gespräche mit ihr? Streitest du mit ihr oder führst du einen Dialog?

Erinnerst du sie immer wieder an die gemeinsame Vergangenheit oder habt ihr mehr den Fokus auf das, was entstehen will?

Welche Botschaften hat sie jetzt in diesem Augenblick für dich bereit?

Überlässt du ihr hie und da die Führung? Oder lässt du dich durch andere und anderes führen?

Kennt sie deine Vorlieben für die Art und Weise des Führens wie du es magst, und was du gar nicht magst? Hast du diesbezüglich Bitten oder Wünsche an sie?

Wie gut vertraust du ihr? Wie gut hörst du auf sie? Was magst du an ihr? Was nervt dich an ihr?

Wie fühlt es sich an, wenn du sie wahrnimmst und spürst oder wenn sie dir Erkenntnisse ermöglicht? Fühlst du dich befreit, eingengt, sicher oder unsicher oder überfordert?

In welchen Prozessen bist du gerade auf deinem persönlichen Weg? Wie gestaltest du sie zusammen mit deiner Selbstführung?

### **Freier Wille und Selbststeuerung**

---

*«Du darfst sein, wie du bist, um zu werden, wer du bist, aber noch nicht sein kannst, und du darfst es werden auf deine eigene Art und Weise und zu deiner Zeit.»* Anna Terruwe

Der freie Wille bedeutet für mich, dass ich denken kann, was ich will. Ich bin die Meisterin meiner Denkwelt. Dies gibt mir nicht nur innere Freiheit, sondern auch Macht und Verantwortung. Der freie Wille ermächtigt mich, daran zu arbeiten, meine Paradigmen zu erkennen und zu verändern, gegen den Strom zu schwimmen, meine Prägungen umzuwandeln und nach den eigenen Prinzipien zu handeln. Muster und Verhaltensweisen zu erkennen, zu akzeptieren und sich damit zu versöhnen macht den

Weg frei für den Zugang zu mir selbst. Inwiefern mich äussere Einflussfaktoren beherrschen oder nicht, dafür kann ich mich willentlich entscheiden.

Der freie Wille ist unser Selbststeuerungsinstrument und befähigt uns, frei zu denken und verschiedene Möglichkeiten des Verhaltens und Handelns zu entwerfen und abzuwägen – verbunden mit der Verantwortung für uns selbst, die Mitwelt und die Umwelt.

Wir können dank unseres freien Willens uns entscheiden, ob wir Ereignissen, Menschen gegenüber uns verschliessen, uns entföhlen oder uns für sie öffen, ihnen offen begegnen, mitfühlen und mit ihnen zusammen lernen. Wir sind uns dieser Wahl oft gar nicht bewusst. Sie ist es, die uns ermächtigt, unseren Weg zu gehen.

*«Selbststeuerung ist der einzige Weg, zu uns selbst zu finden und unser wirkliches Leben zu führen.»* Joachim Bauer

Die Selbststeuerung ist nicht etwas, das uns zwingt dieses oder jenes zu tun. Sie gibt uns die Freiheit, uns selbst von innen her zu führen respektive zu steuern eng verbunden mit unseren Werten, Prinzipien, Ideen und Visionen. Sie führt uns fokussiert in die Zukunft.

Selbststeuerung ist nach Joachim Bauer «ganzheitliche Selbstfürsorge und besteht in der Kunst, Impulse und deren Kontrolle miteinander zu verbinden.» Die Kontrolle unserer Impulse kann anstrengend sein, verlockt manchmal auch zum Ausweichen, da ihre Erforschung weh tun und unser Selbstbild in Frage stellen kann. Gerne verschieben wir die Selbststeuerung auf andere Zeiten, in der Annahme, dass sie dann besser passt (was nicht der Fall sein wird). Selbststeuerung hat für mich etwas mit Disziplin, planen, kontinuierlich dranbleiben, Schritt für Schritt gehen, die kleinsten Veränderungen wahrnehmen und feiern zu tun. Und dies ist je nach Typ Mensch anstrengend oder lustvoll, da das Weiterkommen sichtbar und beschreibbar ist und den verschiedenen Wegen dazu keine Grenzen gesetzt sind. Ich darf in meiner Kreativität baden.

Eine unverzichtbare Voraussetzung guter Selbststeuerung ist nach Joachim Bauer die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme. Sie ermöglicht uns, Glaubenssätze umzuprogrammieren, andere Perspektiven wahrzunehmen und zu sehen, selbstbestimmt Verantwortung für uns und unser Denken und Föhlen zu übernehmen, unser Handeln in einem grösseren Zusammenhang zu betrachten.

### *Hinweis*

Im Ozean des Selbst im Süden der Insel des Föhlerns findest du eine Insel der Selbstfürsorge.

Zu den Prägungen, Mustern und Perspektivenwechseln findest du viele Übungen in der Region des Anders Denkens und des Gewohnheits-Denkens auf der Insel des Neu Denkens.

## *Aktiv und Kreativ*

---

### *Freier Wille und frei denken*

Ist dir dein freier Wille bewusst? Wie zeigt er sich dir, wann begegnest du ihm? In welchen Situationen kommt er dir abhanden und vergisst du ihn?

Kennst du das gegen den Strom schwimmen? Fällt dir dazu ein Beispiel ein, wo du dies getan hast und ein Beispiel, wo du dich aus welchen Gründen auch immer dagegen entschieden hast? Wie fühlen sich diese zwei Möglichkeiten heute für dich an?

### *Der freie Wille und dein Lebensweg*

Wenn du deine Wünsche für deinen Lebensweg betrachtest, wo stehst du da? Was hast du davon schon erreicht, was möchtest du noch erfahren, erleben, leben, ausprobieren, neu dazu nehmen?

Wer oder was hindert dich immer wieder daran, dies umzusetzen? Wer oder was schafft es, dich von deinem von dir gewünschten Weg abzubringen? Wer oder was hat so viel Einfluss auf dich, dass du einen Weg gehst, den du gar nicht so gehen möchtest?

Könnte es auch sein, dass das, was dich zurückhält, vielleicht eine Herausforderung ist, die du zuerst annehmen und lösen musst, bevor du deinen Weg, wie du ihn möchtest, weitergehen kannst? Könnte es sein, dass du zum Beispiel zu lernen hast, dass du nicht alle zufrieden stellen kannst und musst und dass du dir erlauben darfst, Grenzen zu setzen?

Gibt es Menschen, die dir nicht guttun? Trenne dich von ihnen ab, indem du zwischen ihnen und dir in Gedanken eine Schutzwand hochziehst oder mit deiner Hand die energetische Verbindung zwischen dir und der anderen Person durchtrennst oder du dich mit einer goldenen Lichtsäule, die dich schützt, umgibst.

Wer oder was könnte dich unterstützen, deinen Lebensweg so zu gehen, wie du möchtest? Frage deinen Freien Willen, was er dazu meint und wo er dich unterstützen kann, will und wird.

### *Der blinde Fleck in der Führung*

---

Nach C. Otto Scharmer gibt es drei Perspektiven auf Führung. Wir können uns fokussieren

auf das, was Führende tun oder

auf die Prozesse, die Führende anwenden oder

auf die Quelle, den inneren Ort aus dem das Handeln der Führenden in die Welt kommt.

Letzteres nennt C. Otto Scharmer den blinden Fleck der Führung, da diese Quelle oft nicht direkt sichtbar, unbekannt und nicht bewusst ist. Dasselbe gilt auch für die Selbstführung. Wenn wir diesen inneren Ort, woraus wir handeln, erkennen, wird das, was wir sagen und tun authentisch. Dies erleichtert uns die Selbstführung.

### *Mögliche Prinzipien der Selbstführung*

---

*«Es gibt eine Kraft, eine Präsenz, die ich «Der Fluss, der den Weg kennt» nennen möchte. Sie kümmert sich um alles.»* Robert Adams

- Akzeptiere was ist. Stelle dich der Realität.

- Lebe das Wertvolle, das, was dich berührt, was dir nahegeht, was dich bewegt, was dir wichtig ist. Verfolge es.
- Wertschätze dich und andere. Erlaube dir auch eine kritische Position einzunehmen und offen Stellung zu beziehen, wenn du etwas für nicht gut hältst.
- Gib dir selbst Orientierung: entwickle sicht- und spürbar, wofür du denkst, dass du hier auf der Erde bist. Gib deinem Leben eine Ausrichtung, einen Sinn.
- Binde dein Handeln und Verhalten an das Wesentliche in dir selbst.
- Vertraue dem Fluss deines Lebens.

### **Mit deinem Licht in Resonanz gehen**

---

*«Wir sind geboren worden um die Herrlichkeit Gottes, die in allen von uns ist, zu manifestieren. Und nicht nur in einigen von uns, sie ist in uns allen. Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, geben wir unbewusst den andern Menschen die Erlaubnis, dies ebenso zu tun. Wenn wir uns von unserer Furcht befreien, befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen Menschen.» Nelson Mandela*

Wir haben einen freien Willen und können uns selbst steuern und führen. Wir können uns selbst in die Herrlichkeit Gottes und ins Feld des Lichts führen.

Du kannst dein Licht leuchten lassen, indem du deine Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen und Talente zulässt, sie siehst und anerkannt. Verbinde dich immer wieder mit ihnen und lasse sie mit Dankbarkeit leuchten als Geschenke, die du erhalten hast. Du kannst dies zum Beispiel tun, indem ...

- du dich an Situationen erinnerst, wo du sie erfolgreich nutzen konntest,
- du dich an Rückmeldungen dazu erfreust,
- du dich in Gedanken mit ihnen verbindest,
- du erforschst, was du gerne tust und was du gut kannst,
- du deine Einzigartigkeit erkennst, niemand sonst hat die gleichen Prägungen, entwickelnden Stärken, gesammelte Lebenserfahrung wie du
- du dir selbst zulächelst,
- du würdigst, was du im Leben schon getan und erreicht hast und wie du zu dem geworden bist, die oder der du heute bist,
- du deine Schönheit erkennst,
- du weitergibst von dem allem, was du erhalten hast,
- du dich selbst liebst.

Damit baust du ein positives Feld auf, mit dem du und andere in lichtvolle Resonanz gehen können.

## Aktiv und Kreativ

---

Welche der obengenannten Beispiele kennst du, welche weitere sind dir bekannt und welche könntest du vermehrt anwenden?

Wie, wann und wie oft tauchst du in deine Herrlichkeit Gottes ein (siehe obiges Zitat von Nelson Mandela) und lässt dein Licht leuchten?

## Resonanz mit der Liebe der Erde

Du kannst diese Übung im Sitzen oder Stehen machen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Verbinde dich in Gedanken mit der Energie der Seele der Erde. Spüre ihre grossartige Liebe zu dir. Lass deinen Körper, deine Seele, deinen Geist und dein Herz mit dieser lichtvollen Energie füllen. Öffne dein Herz für dieses Licht. Strahle es aus – es wird Liebevollendes zu dir hinziehen. Lass dein Herz erstrahlen. Spüre das Licht in dir. Erfreue dich am Licht, das dir von der Seele der Erde geschenkt wurde, und bedanke dich bei ihr für ihre lichtvolle Energie

## Resonanz mit dem Licht der Sonne

Diese Übung ist besonders intensiv, wenn du sie im Stehen und draussen machst, wenn die Sonne scheint. Atme mit der Absicht, dich mit der Seele der Sonne zu verbinden tief ein und aus. Verbinde dich mit der Sonne. Verbinde dein Herz mit dem Licht der Sonne. Lass das Licht der Sonne in dich hineinströmen. Fülle auch deinen Körper, deine Seele und deinen Geist damit. Atme zur Sonne und von der Sonne zu dir – hin und her. Geniesse das Lichtbad und bedanke dich bei der Sonne für ihre lichtvolle Kraft.

## Zweifel

Immer wieder mal befallen uns wie aus heiterem Himmel oder als treue Begleitende Selbstzweifel.

Beispiele könnten sein «*Hätte* ich das nicht anders machen sollen? *Hätte* ich mich besser anders entschieden? *Hätte* ich anders reagieren sollen? *Hätte* ich doch nur... *Hätte* ich mehr Geduld haben sollen, mehr Liebe, Mitgefühl? etc.» oder «*Wäre* ich doch nur... *Wäre* ich doch zurückhaltender gewesen. *Wäre* ich doch nur mutiger gewesen» etc. Auffallend ist die Möglichkeitsform «*hätte*» und «*wäre*». Die betreffende Situation ist vorbei, ist in der Vergangenheit und all die guten Ideen für andere Möglichkeiten ebenso. Du kannst dich, von der Gegenwart und Zukunft aus betrachtet, dem hinwenden, was du für ein anderes Mal daraus lernen kannst. Dann verschwindet die Möglichkeitsform und es entsteht eine ganze Palette von Ideen für dein zukünftiges Verhalten mit «ich will, ich werde tun».

Ein weiteres Beispiel könnte sein «jemand anders hätte das viel besser gemacht...» Hier wird mit anderen Personen verglichen. Ja, andere Menschen sind anders, haben ihre Fähigkeiten an anderen Stellen als du. Wenn du in deinem Licht stehst, kannst du dich nur mit dir selbst, mit deinen eigenen Fortschritten und Entwicklungen vergleichen. Die Fragen dazu lauten dann: Wo stand ich vor einem Jahr? Stehe ich zu ähnlichen Situationen wirklich noch am selben Punkt? Was ist heute anders? Was hat sich verändert? Du bist vielleicht immer noch traurig, wütend auf dich, das Problem beschäftigt dich immer noch, da es bis jetzt für dich keine befriedigende Lösung gab und doch: es besetzt dich nicht mehr rund um die Uhr, du könntest es immer wieder loslassen und dich anderem zuwenden. Du lässt dein Licht leuchten.

Wenn du in einer Situation, die dich zweifeln lässt, etwas zu lernen siehst, ist es für dich einfacher, das Spannungsfeld, das sich in dir erzeugt, zu halten. Du kannst im Zweifel so etwas Positives sehen. Er wird für dich sinnstiftend und dein Forschergeist ist wach und möchte ihn entschlüsseln, erkennen und neue Wege entdecken. Du wendest dich einem Licht zu.

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Bisherige Zweifel**

In Situationen, wo du dich nicht wohlfühltest, wo du an dir zweifeltest oder zu zweifeln begannst:

Was fühlst du nun heute mit Blick auf die Situation, was brauchst du jetzt, was willst du für ein anderes Mal?

Was ist hinter dem Zweifel, was will er dir sagen, was ist seine Absicht? Frage ihn, sprich mit ihm.

Was genau lässt dich an dir zweifeln? Worum geht es dir?

Was lernst du von deinen Zweifeln? Was wirst du ein anderes Mal anders machen?

### **Überfälle**

Wenn dich Zweifel überfallen, reflektiere, was sich dahinter befindet, was du anders hättest machen können, was dich gehindert hat, dies in diesem einen Moment zu tun. Begrenze deine Reflektionszeit auf höchstens 10 Minuten. Wende dich dann dem zu, was du daraus lernen kannst. Wenn du magst, schreibe dies auf, integriere es in deine Verhaltens- und Handlungsmuster und lasse allfällige Zweifelsreste los- und weiterziehen.

Probiere deine Zweifel umzuformulieren. Spüre in dich hinein, höre in dich hinein, wie du aus dem Zweifel aussteigen kannst. Steige aus dem «hätte ich doch und wäre ich doch Spiel» aus und formuliere deine Möglichkeiten für zukünftige Situationen und Begebenheiten mit «ich will» und «ich werde tun».

### **Sich schützen**

Wenn du spürst, dass dich Herr Zweifel besuchen will, erinnere dich an deine Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen und Talente. Bringe ihm deine Würde und Schönheit entgegen. Bleibe in diesem Grundgefühl, was er auch dir sagen und zuflüstern wird. Du darfst ihn auch stoppen und wegschicken. Du kannst dich auch vor ihm schützen, indem du einen unsichtbaren lichtvollen Mantel oder einen warmen farbigen Schal um dich legst.

### **Sich selbst ändern**

---

Kennst du das auch, irgendetwas in dir stösst dich an, irgendeine Kraft beflügelt und ermutigt dich, etwas in deinem Leben zu verändern? Oder du spürst eine innere Unruhe, Unzufriedenheit, Unordnung, Chaos in dir? Und du machst dich als Pilger, als Pilgerin

mutig auf die Suche nach dem, was das sein könnte. Du begibst dich in ein dir unbekanntes Gelände, gehst manchmal auch durch Labyrinth und vertraust, dass der Weg sich erst beim Gehen erschliessen wird.

Unterschiedliche Menschen reagieren unterschiedlich auf Möglichkeiten der Veränderung. Die Welt verändert sich ständig und wir sind ein Teil dieser Veränderungen. Starker Druck von aussen, grosse Dringlichkeit und spürbare Not können zu Antreibern von Veränderungen und Richtungswechseln sein. Auch Krankheiten, Krisen und plötzliche andere tiefgreifende Veränderungen im aussen sind oft die Gründe für Veränderungen der einzelnen Individuen. Unerwartete Impulse zu Veränderungen können wir nutzen und damit etwas Neues aufbauen.

Ich möchte dir hier ein eigenes Beispiel erzählen. Ich erlebte um fünfzig herum einen schweren Autounfall. Ein Geisterfahrer erwischte mich und mein Auto frontal auf einer Landstrasse.

Von Anfang an war es mir klar, dass dieser Unfall etwas mit mir zu tun hat und mir etwas zeigen will. Ich ging davon aus, dass das Erleben dieses Unfalls ein Teil meines Lebens ist und konnte das Geschehen von daher gut akzeptieren. Ich vertraute, dass es wieder besser wird. Dabei war mir wichtig nicht mit früher und dem, was ich alles vor dem Unfall konnte, zu vergleichen, sondern ich verglich mit meinem Zustand gerade nach dem Unfall. So ging es mir tatsächlich jeden Tag besser. Ich war überzeugt, dass ich auf den Heilungsprozess Einfluss nehmen kann. Ich arbeitete daran mit Reflektieren, mit der Suche nach dem Sinn, mit dem, was ich daraus lernen kann und mit stillen Übungen wie zum Beispiel Licht und unterstützende Farben einatmen oder als Schutz um mich legen, eine goldene Kugel in meinem Bauch entstehen und sich ausdehnen lassen etc. Du findest viele davon auf deiner Reise auf den drei Inseln. So konnte ich auch liegend aktiv sein. Wieder zu Hause lernte ich, andere um Hilfe zu bitten und begann dann langsam wieder mir ein Bild von meiner Zukunft mit einer kleinen Behinderung zu planen integriert mit all den neuen Aspekten, die mir bewusst geworden waren.

*«Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.»* Mahatma Gandhi

Wir haben auch die Möglichkeit Veränderungen von uns her zu initiieren. Damit geben wir uns selbst die Möglichkeit, andere Erfahrungen zu machen und Neues zu entdecken. Wir spüren zum Beispiel ein Unbehagen in uns oder ein angezogen werden von einer Idee, einem Impuls. Daraus kann der Wunsch entstehen, dass wir dieses oder jenes in unserem Leben ändern möchten. Wir verbinden uns mit unserem Wunsch nach Veränderung. Wir machen uns auf die Suche einer neuen Richtung, auf etwas Neues und experimentieren damit. Dabei dienen uns Visionen, Zukunftsbilder – das, was wir von tief innen heraus möchten als Leitlinien, die wir in positiv formulierte Ziele und erste Schritte umformulieren können.

*«Die einzige Möglichkeit, dass Veränderungen einen Sinn machen, besteht darin, sich darauf einzulassen und sich dem Tanz anzuschliessen.»* Alan Watts

Wenn ich mich darauf einlasse, nehme ich mein Herz und meine Seele in beide Hände und schreite mutig vorwärts. Ich begeben mich in neue Felder hinein – in mir oder ausserhalb von mir. Ich vertraue auf das, was mir die nächsten Schritte bringen und zeigen werden.

### *Voraussetzungen*

die Bereitschaft zur Veränderung

die Bereitschaft, sein Verhalten zu ändern und es auch wirklich zu tun

die Fähigkeit, Perspektiven zu wechseln, das eigene Leben von verschiedenen Seiten her zu betrachten

die Fähigkeit, sich selbst anders sehen zu können und danach zu handeln

der Mut, Gewohntes in Frage zu stellen

der Mut sich auf das unbekannte Neue einzulassen

### *Unterstützendes*

Akzeptanz des Veränderns

Akzeptanz der vorhandenen Möglichkeiten

Akzeptanz des freien Willens

Erkennen, was es loszulassen gilt

Erkennen des Aufblitzens des Neuen

Spannung aushalten zwischen dem Alten und Neuen

Spannung aushalten zwischen dem Loslassen und Entstehen lassen

Geduld und warten können, bis sich das Neue, das Andere zeigt

Geduld, bis sich der Weg der Veränderung zeigt

Vertrauen in sich selbst

Vertrauen in die Möglichkeiten, die vorhanden sind

Vertrauen in die Kraft der eigenen Gedanken

Vertrauen in den freien Willen

Vertrauen ins Geführt Werden

Verbundenheit mit sich selbst

Verbundenheit mit dem Neuen

Verbundenheit mit dem Universum

### *Mögliche Hindernisse*

Es gibt je nach Persönlichkeit und Bewusstsein unterschiedliche Hindernisse zu überwinden. Hier ist eine Auswahl:

Im alten Trott weiterhin die ausgetretenen Wege und Pfade gehen, obwohl sie nass vom Regen und nicht mehr gut begehbar sind. Klumpen bleiben dir an den Schuhen hängen. Es besteht die Gefahr, dass du selbst im Morast hängen bleibst.

Immer wieder dort hinzugehen, wo du im Grunde genommen gar nicht mehr hin möchtest, weil du zu bequem oder zu wenig mutig bist, andere Wege auszuprobieren.

Wiederholung der Muster der Vergangenheit wie ein Mantra, obwohl du in dir spürst, dass sie nicht mehr stimmen.

Du bist zu sehr beschäftigt mit dem Suchen nach Schuldigen.

Du hast dich Neuem gegenüber verschlossen.

Wenn es schwierig wird, steckst du lieber den Kopf in den Sand als etwas zu ändern.

Du grenzt neue Sichtweisen aus, lässt sie nicht zu.

Du hältst verbissen an Vorstellungen fest, auch wenn sie dich einengen.

Du bist mit dir selbst und dem, was dir wichtig ist, nicht verbunden.

...

### *Hinweis*

Bei Veränderungen seiner selbst ist es wichtig, immer wieder innezuhalten, sich zu orientieren und zu überprüfen, ob die Ereignisse und Erkenntnisse den eigenen Wünschen, Werten, dem Sinn unseres Lebens, unserer Aufgabe, dem, was für uns wirklich wesentlich ist, entsprechen. Daraus können neue Ziele abgeleitet und in nächsten Schritten umgesetzt werden.

## *Aktiv und Kreativ*

---

### *Fragen*

Welche der obengenannten Hindernisse sprechen dich an? Welche andere kennst du von dir persönlich?

Welche unterstützenden Faktoren und Personen kennst du?

Magst du das, wo du bist, was du tust und wie du dich verhältst? Was möchtest du allenfalls verändern – und wie machst du das?

Was möchtest du in deinem Leben beibehalten, wovon möchtest du noch mehr machen und wovon möchtest du weniger machen? (Das kann sich auch auf deine Persönlichkeit beziehen.)

Und – Hand aufs Herz: Wann hast du dich das letzte Mal hingesezt und dir erlaubt, dich mit dir selbst zu befassen?

### *Neues ausprobieren*

Probiere immer wieder mal etwas Neues in deinem Leben aus. Das können kleinere oder grösserer Schritte sein wie zum Beispiel den Tagesablauf oder Rituale zu ändern, die Möbel in deiner Wohnung umzustellen, neue Bilder aufzuhängen oder Begebenheiten

und Situationen, vor denen du Respekt hast, ja, dich vielleicht ein klein bisschen davor fürchtest, deine Einstellungen dazu zu verändern, Erwartungen loszulassen oder dein Verhalten zu ändern.

### **Veränderungsprozesse anstossen**

Veränderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Es ist ein Prozess, der sich aus Fragen und Schritten zusammensetzt:

Was ist jetzt? Was in meinem Leben und der Welt schätze ich? Womit bin ich unzufrieden? Was will ich verändern?

Was hat mich bisher daran gehindert?

Was wünsche ich mir und welche Visionen der Veränderungen habe ich für mein Leben und die Welt?

Welche Konsequenzen haben die einzelnen Veränderungen und was gewinne und verliere ich dabei?

Was ist der nächste Schritt, um meine Veränderungen zu verwirklichen und wer kann mich dabei fördern?

### **Sich selbst von der Zukunft her führen – Sich selbst in die Zukunft führen**

*«Man muss immer wieder von neuem loslassen, was man erworben hat, und erwerben, was man noch nicht besitzt, einen Ort aufgeben, um einen andern zu finden, eine Stütze loslassen, um eine andere zu gewinnen, unter die Vergangenheit einen Strich ziehen, um sich ungeteilt der Zukunft zuzuwenden.» Paul Tournier*

Sich selbst von der Zukunft her führen versetzt Menschen in die Lage, das wahrzunehmen, was aus der Zukunft in die Gegenwart kommen möchte. Dies gilt für Führungskräfte ebenso wie für die Selbstführung oder für ganze Organisationen.

#### **Hinweis**

Dem, was du hier begegnest, sind zum Teil Aspekte aus der Theorie U nach C. Otto Scharmer. Du erfährst, wie ich sie verstehe, mit anderen Ansätzen verbinde und wie ich sie in meiner Selbstführung nutze. Du gehst nicht durch das U d.h. du machst hier nicht den ganzen Prozess als solches, sondern es sind Teilaspekte, die dich begleiten können, so wie sie das auch mich tun.

Das Reisen auf den Inseln des Neu Denkens, des Fühlens und Willens ist wie eine Vorbereitung zum sich selbst von der Zukunft her führen: erkennen, loslassen und transformieren, Neues entdecken und integrieren. Es gibt drei Zeiten – Orientierungen des Lernens – und je nach Situation, braucht es die eine oder andere. Sie sind vom Ausgangspunkt her unterschiedlich und gleichwertig.

### ***Lernen aus der Vergangenheit***

Beim Lernen aus der Vergangenheit werten wir Erfahrungen aus, ziehen Konsequenzen und planen daraus neues Handeln. Der Fokus ist auf dem Wissen aus Erfahrungen und auf bisherigen Erfolgen.

### ***Lernen aus der Gegenwart***

Beim Lernen aus der Gegenwart nehmen wir auf, was sich im Moment gerade zeigt und entwickeln zum Beispiel Lösungen oder Neues mit dem, was vorhanden ist und jetzt gerade wichtig ist. Wir hören gut zu, sind präsent, empathisch mit uns selbst und den anderen, differenzieren und halten uns mit Urteilen zurück. Es ist wie das Kochen mit dem Gemüseabonnement: wir nehmen das, was es gibt, suchen vielleicht nach Rezepten, die uns inspirieren und kreieren damit unser Essen. Der Fokus ist auf dem, was vorhanden und gerade jetzt ist.

### ***Lernen aus der Zukunft***

Beim Lernen aus der Zukunft ist der Fokus auf dem, was sein könnte. Wir entwickeln uns und unsere oder gemeinsame Ideen als zukünftige Möglichkeiten, als das, was sein könnte. Dabei sind wir verbunden mit dem, was für uns wesentlich ist. Die Aufmerksamkeit ist auf der Zukunft und deren Möglichkeiten. Die Zukunftsorientierung verzichtet auf eine Analyse des Problems, schaut von der Vergangenheit weg hinein in die Zukunft.

Sich von der Zukunft her führen hat mit der letztgenannten Form des Lernens zu tun. Das sich Selbstführen aus der Zukunft heraus ist ein sich Führen von innen heraus. Der Blick auf die Zukunft kommt aus der Gegenwart. Dich von der Zukunft her führen, zeigt dir, was in dir steckt, welches Potenzial in dir schlummert und entdeckt werden möchte, welche Möglichkeiten der Zukunft in und vor dir liegen. Der Blick in die Zukunft öffnet und verbindet dich mit deinen Quellen des inneren Wissens, kristallisiert aus einer im Entstehen begriffenen Zukunftsmöglichkeit heraus, welche Zukunftsentwürfe für dich sinnvoll sind. Du siehst sie und kannst dementsprechend ausprobieren, handeln und sie umsetzen. Du gibst nicht auf, bleibst kontinuierlich dran, hast Geduld mit dir selbst und deinem Prozess. Du nimmst deine Schritte wahr, auch wenn sie dir klein erscheinen. Du feierst, wenn dir Neues gelingt. Du führst dich selbst in die Zukunft und vertraust ihr und deinem Inneren. Du bist die Gestalterin, der Gestalter deines Lebens. Ab und zu lässt du dich vielleicht auch führen und hörst auf die Stimme des Universums.

### ***Sich selbst von der Zukunft her führen***

Du wirst zu einem Instrument der werdenden Zukunft, wenn...

du nicht nur über das Neue sprichst, sondern es auch tust,

du beobachtest und zuhörst,

du dich immer wieder mit deiner Intention verbindest,

du dich mit dem Aufblitzen der Zukunft verbindest, wenn sie sich zeigt,

du aus dem Hier und Jetzt heraus handelst,

du deinem Herzen folgst und das tust, was du liebst, und das liebst, was du tust,

du das Neue durch Tun erforschst – immer wieder,  
du in Kontakt bleibst mit dem Universum,  
du nicht aufgibst und dranbleibst.

(Quelle: C. Otto Scharmer, Katrin Käufer: Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, von der Egosystem- zur Ökosystem-Wirtschaft)

## **Aktiv und Kreativ**

---

### ***Sich von der Zukunft her führen***

Wähle eine der obengenannten Aussagen aus, beobachte dich, wie dir die Umsetzung gelingt, und übe sie, bis sie dir zur Gewohnheit geworden ist.

Kreiere zu den einzelnen Aussagen ein Symbol, ein Bild. Vielleicht magst du damit Karten gestalten: vorne das Bild und auf der Hinterseite die Aussage, ev. sogar mit Beispielen und eigenen Worten.

### ***Sich selbst in die Zukunft führen***

*Das, was in dir selbst lebt, ist entscheidend.*

Sich selbst in die Zukunft führen ist ein sich selbst von innen her führen.

Du findest hier eine Auswahl möglicher Orte, aus denen heraus Menschen handeln können, aus denen heraus Menschen sich selbst führen und den eigenen Weg gehen können, den nur sie und niemand anders gehen kann. Du kennst für dich vielleicht noch andere, die für dich relevant sind.

du liebst deine Talente und stellst sie gerne zur Verfügung  
du hast eine positive Vision, Vorstellung der Zukunft für dein Leben und die Welt  
du erkennst, was du beibehalten möchtest und was du verändern willst  
du siehst die verschiedenen Möglichkeiten und was sich daraus ergeben könnte  
du erkennst und nutzt dein Potential  
du schöpft aus deinen Ressourcen  
du erlaubst dir, kreativ, bewusst und begeistert zu sein  
du nimmst dein Präsentsein wahr und erweiterst es ständig  
du vertraust dir, deiner Intuition und inneren Stimme  
du orientierst dich an deinen Werten und handelst danach  
du erforschst den Sinn deines Lebens  
du ahnst deine Aufgabe, erkennst deinen Auftrag immer mehr  
du stösst in den Kern deines Lebens vor  
du erschaffst dir ein positives Bild der Welt und erkennst und lebst deinen Beitrag dazu  
du hörst den Ruf der Zukunft und spürst, wohin der Sog dich zieht

du handelst aus dem heraus, was dir wirklich wichtig ist

...

Du hast in dir diese und noch weitere Orte, die dir Orientierung und Sicherheit geben können auf deinem Weg der inneren Selbstführung. Es sind Orientierungspunkte, die dich tragen und dein Handeln bestimmen, dich bei Entscheidungen unterstützen können – sofern sie dir auch bewusst sind. Sie können zu treuen Begleitenden werden, die du nicht mehr missen möchtest – vorausgesetzt du hältst immer wieder mal inne, atmest durch, gehst mit ihnen in Verbindung und überprüfst, ob du noch auf dem Weg bist, den du gerne möchtest. So erhältst du ihre Unterstützung auf deinem Weg.

Du kannst dir deine Orientierungspunkte auch als ein inneres Navigationssystem vorstellen, das dich steuert und lenkt und dir die Richtung angibt, in die du gehen möchtest. Das Wissen darum, was du wertschätzt und was dich zutiefst motiviert, was dir wichtig ist und wovon du innerlich überzeugt bist, und womit du dich führst, lässt dich dein Leben glaubhaft und authentisch leben. Auf dem Weg der Selbstführung gibt es verschiedene solche Orientierungspunkte. Sie dienen dir dazu, dich, wenn du sie dir in Erinnerung rufst, immer wieder einzumitten und zu stabilisieren. Gleichzeitig sind diese Orientierungspunkte auch die Orte deiner zukünftigen Möglichkeiten. Das wichtigste Instrument in der Selbstführung ist dein eigenes Selbst und die Gestaltung von Aufmerksamkeitsfeldern, die dich zu deinen Potentialen führen. Das, was in dir selbst lebt und du zum Leben erweckst, ist entscheidend.

Mit dem Blick auf die Potentiale und deren Entfaltung kannst du die Zukunft gestalten. Dies bedingt ein neues Denken, das fokussiert ist auf das, was kommen wird. Es kann leichter entstehen, wenn deine alten Glaubenssätze losgelassen, umgepolt, umgewendet umprogrammiert, transformiert werden zum Beispiel in Werte hinein, die du leben und umsetzen möchtest. (siehe Insel des Neu Denkens: Stadt der Denkmuster oder Tempel der Ethik)

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Landkarte**

Erstelle eine Landkarte deiner inneren Orientierungspunkte. Lass dir Zeit dazu, arbeite in einem Wurf oder taste dich allmählich Schritt für Schritt vor, bis deine innere Landkarte vollständig ist – für den Moment. Betrachte sie immer wieder, lass dich von ihr begleiten – und eines Tages wirst du vermutlich merken, dass es eine neue braucht.

### **Forschung**

Welches waren bis jetzt deine Orientierungspunkte (Werte, Stärken, dein Auftrag, Visionen, Ziele, Antworten auf die Frage wer bin ich etc.)? Welche sind neu für dich und möchtest du hier auf dem Weg der Selbstführung erforschen? Welche hast du eher vernachlässigt, welche sind dir wohlbekannt?

### **Sich mit der inneren Führung verbinden**

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herz-Raum. Atme tief ein und aus, atme immer tiefer in deinen Herz-Raum. Lass vor dir das Bild eines Tempels entstehen: ein weiter und hoher, wunderschöner, heiliger Raum. Betritt diesen Tempel. Schau dich im

Tempel um und nimm die Ruhe und den Frieden wahr. In der Mitte des Raumes ist ein Feuer. Setze dich davor. Nimm das Licht, die Wärme und die Kraft in dich auf, bis tief in jede Zelle und in jedes Organ. Du kannst nun deine innere Führung fragen, was du schon lange von ihr wissen wolltest und das dich bewegt. Vielleicht tauchen ein Bild, ein Symbol oder Worte auf. Vielleicht erhältst du im Moment keine Antwort. Es kann sein, dass dir im Alltag plötzlich eine zufällt: ein Satz, den du aufschnappst, eine Erzählung, ein Bild, das dir begegnet etc. Die innere Führung kennt die vielfältigsten Kommunikationsmöglichkeiten.

### **Licht und Engel der Zukunft**

Atme tief ein und aus, spüre wie sich dein Herz öffnet, atme über deinen Scheitel das Licht der Zukunft in dein Herz. Wie fühlt es sich an, welche Farbe hat es? Atme ein und aus. Weite dieses Licht aus bis über deine Körpergrenzen hinaus – so weit wie es für dich stimmig ist. Welches Gefühl (Freude, Begeisterung, Dankbarkeit, Neugierde, Angst etc.) zeigt sich, schwingt mit? Gehe mit deinen dich unterstützenden Gefühlen in Kontakt, rufe sie, bitte sie in dein Herz zu kommen – jetzt und in diesem Augenblick. Spüre sie und bitte sie dich auf deinem Weg in die Zukunft zu begleiten. Gehe mit deinen Engeln der Zukunft in Kontakt. Was haben sie dir zu sagen?

### **Vier Felder der Orientierung**

Du brauchst dazu vier gleichgrosse Blätter oder Karten, die die folgenden vier Orientierungspunkte präsentieren: Blatt eins: Sinn und Essenz; Blatt zwei: Werte, Weltbild, Haltung; Blatt drei: Aufgabe, Auftrag, Beitrag; Blatt vier: Vorstellung der Zukunft, Vision und Potentiale. Entwickle, male, schreibe oder belege mit Gegenständen zu jedem Feld eine eigene Darstellung. Stelle die vier Darstellungen nebeneinander und schaue, ob dir etwas dazu auffällt. Was fällt dir auf? Worin sind sie sich ähnlich, worin unterscheiden sie sich? Wenn du sie neu anordnest, was ändert sich für dich?

### **Der Prozess des sich selbst Änderns**

---

*Dein innerer Weg zu dir selbst, dein Bewusstwerden, deine Selbstführung und Gnade sind der Weg zum göttlichen Wissen.*

*«Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling.» Lao-Tse*

*Der Wert der eigenen Persönlichkeit erschliesst sich erst dann, wenn sie sich selbst in der Einheit mit dem Göttlichen versteht.*

*«Manchmal begeben wir uns auf eine Suche*

*und wissen nicht, wonach wir Ausschau halten*

*bis wir wieder zu unserem Anfang kommen.» Robert Lax*

*«Wer zum Ich kommt, kommt nicht an ein Ende, sondern erst an einen Anfang.» Theresa von Avilla (1515-1582)*

Der sich ständig wiederholende Prozess der Selbstführung beinhaltet drei Schritte:

*Schritt 1:*

Wahrnehmen, beobachten und hinschauen: Wer bin ich? Wo bin ich?

Nimm immer wieder wahr, beobachte dich und das, was dir das Leben zeigt.

*Schritt 2:*

Hinspüren, in dich hinein spüren: in die Stille gehen, dich zurückziehen und reflektieren, das innere Wissen erkunden, sich mit dem verbinden, was in dir als Wissen entsteht.

Gehe in die Stille an einem Ort, wo du dich wohlfühlst und nicht gestört wirst, reflektiere, verbinde dich mit dir selbst und handle verstärkt aus dem Blickwinkel der einzelnen Orte deiner Orientierung heraus – experimentiere damit.

*Schritt 3:*

Handeln: unmittelbar aus dem inneren Wissen heraus, ausprobieren, experimentieren und in die Welt bringen.

Probiere aus, experimentiere, indem du intuitiv aktiv wirst und das, was sich zeigt konstruierst, formulierst oder gestaltest mit malen, eine Collage machen, Skulpturen stellen, indem du ein Grobkonzept erstellst oder in die Natur gehst und dich mit ihr unterhältst. Mache es so, wie es für dich stimmig ist. Geh auch hier deinen Weg.

### *Selbstführungsinstrumente*

---

Es gibt verschiedene Aspekte des Ortes, woraus Menschen handeln, die als Selbstführungsinstrumente bezeichnet werden können. Du findest hier Folgende näher beschrieben:

*Talente:* Wer bist du?

*Potentiale:* Wer könntest du sein?

*Visionen und Träume:* Wo möchtest du hin?

*Sinn und Sinnhaftigkeit:* Worauf fokussierst du? Was ist für dich sinnvoll?

*Essenz und Kern:* Was ist für dich das Wesentliche?

*Aufgabe und Beitrag:* Wozu bist du hier?

*Werte:* Welche Werte sind dir wichtig?

*Weltbild:* Welches Bild der Welt trägst du in dir?

*Haltung:* Welche Haltung ist die Grundlage deines Lebens?

## Hinweise zu den Aktiv und Kreativ

Bei den Aktiv und Kreativ der Selbstführungsinstrumente findest du jeweils viele Fragen. Du findest unterschiedliche Variationen. Wähle aus, nimm diejenige Frage, die dich gerade jetzt anspricht, die zu dir und zu deiner momentanen Situation passt.

### Talente: Wer bist du?

«Es geht letztlich nur um eines: Mensch sein – der Mensch sein, der ich bin.» Willigis Jäger

Sicher sind dir die meisten deiner Stärken und Schwächen bekannt. Sei es, dass du sie selbst an dir entdeckt hast oder dass du sie durch Rückmeldungen an dich entdecken durftest. Vermutlich haben einige Herausforderungen deines bisherigen Lebens auch geholfen (wenn auch nicht immer freiwillig für dich) deine Talente zu entwickeln, die dich zu der Person machten, die du heute bist. Vielleicht hast du auch dieses oder jenes Talent zielgerichtet für dich entwickelt, weil du dahin kommen wolltest (zum Beispiel der beste Sportler sein, ... gut im Zeichnen sein, Musik spielen, klar kommunizieren, gut kochen, deinen eigenen Weg gehen etc.) oder du wurdest angespornt durch äussere Bedingungen oder durch Menschen, die dich dazu herausforderten oder begeisterten.

Deine Talente sind all das, was du an Stärken und Qualitäten geschenkt bekommen hast, Ressourcen, Fähigkeiten, Kompetenzen und bis jetzt Gelerntes, das du dir erworben hast, kurz: die gewordene Person, die du heute bist, jetzt, gerade in diesem Moment. Es kann sein, dass du in eine schwierige Familienkonstellation hinein geboren wurdest, und du heute dankbar sagen kannst, dass du zum Beispiel gelernt hast, Spannungen auszuhalten und punktuell aufzulösen. Das wäre dann dein Talent. So können wir auch schwierige Situationen in unserm Leben unter dem Aspekt «erworbene Talente» anschauen. So wie wir uns unsere Sichtweise der Gegenwart konstruieren, tun wir dies auch mit der Vergangenheit und Zukunft.

Nur wenn es dir selbst gelingt, die eigenen Talente zu sehen und zu benennen, ist es auch möglich, sie an anderen zu entdecken und zu benennen. Übe dich immer wieder am Entdecken von Talenten! Betrachte deine Mitmenschen als ein Bergwerk von Edelsteinen und melde die Edelsteine, die du findest, zurück.

### Fragen

Wer bist du?

Welche Qualitäten hast du, machen dich aus?

Was gelingt dir gut in deinem Leben und was macht dies aus?

Worauf bist du stolz, es gelebt zu haben oder zu leben?

Welche deiner Talente liebst du besonders?

Welche schwierigen Situationen in deinem Leben liessen dich Talente entwickeln?

Welche Talente haben dich schwierige Situationen und Begegnungen lösen lassen?

Welche Talente möchtest du in dieser Welt einsetzen?

Was sind deine Talente im beruflichen und persönlichen Alltag?

Was sind deine wichtigsten Ressourcen und Beziehungen, über die du dich definierst?

Welches sind deine wichtigsten Erfahrungen als fester Bestandteil deines Selbst?

Welche Charakterstärken möchtest du bei dir stärken? Welche eher im Hintergrund behalten?

Was erzählt dir dein Körper über dich und deine Talente? Was erzählt dir dein Kopf, dein Herz und deine Seele?

Welche Farbe und Formen haben deine Talente? Wie tönen deine Talente?

Woran erkennst du deine Talente? Wie fühlen sie sich für dich an? Wenn du für sie in deinem Körper einen Platz suchen müsstest, wo wären sie?

Mit welchem Talent kannst du andere Menschen unterstützen?

### **Aktiv und Kreativ**

---

#### **Edelsteine sammeln**

Du brauchst zu dieser Übung ca. 15 trockene Bohnen oder kleine Steine oder Halbedelsteine. Lege sie in die eine deiner Hosentaschen oder in ein Fach deiner Handtasche oder deines Rucksackes. Wenn du einem deiner Talente begegnest, wechsele zum Beispiel eine der Bohnen in die andere Hosentasche oder in ein anderes Fach. Zähle am Abend die gesammelten Edelsteine und erinnere dich an die Talente, die sie dir gezeigt haben. Freue dich urteilslos daran.

#### **Wegweiser**

Zeichne oder bastle einen Wegweiser mit verschiedenen Tafeln. Schreibe auf jede Tafel eines deiner Talente. Hänge das Bild oder stelle den Wegweiser so hin, dass es oder er dich an deine Talente erinnert.

#### **Potentiale: Wer könntest du sein?**

*«Werde zu dem, wozu du gedacht bist.»*

Menschen, die sich mit Begeisterung für etwas öffnen, was ihnen bisher verschlossen war, praktizieren nicht nur ein Selbstdoping für das eigene Gehirn, sondern machen das, was die Wissenschaft Potentialentfaltung nennt. (aus einem Interview mit dem Neurobiologen Gerald Hüther). Dazu bist du hier eingeladen.

*«Jeder von uns ist nicht eine Person, sondern zwei. Auf der einen Seite sind wir die Person, die wir auf unserem Weg von der Vergangenheit in die Gegenwart geworden sind – das gegenwärtige Selbst. Auf der anderen Seite gibt es das andere, das schlafende Selbst, dasjenige, das darauf wartet, geboren zu werden.» Otto C. Scharmer*

Das, was du für dich und deine Entwicklung möglich hältst, ist dein Spielraum. Das, was immer wieder mal aufblitzt, sind deine zukünftigen Möglichkeitsräume. Du darfst ihnen vertrauen. Sie können wie ein Sog wirken und lassen dich deine Komfortzone – von dem, was du eh schon kennst – mutig verlassen. Das Sehen, Erkennen und Zulassen ist ein starker innerer Kompass.

Ein anderer Indikator kann eine Stelle in dir sein – hervorgerufen durch ein Wort, einen Text, einen Impuls, eine spontane Idee – wo es knackt, wo du das Gefühl hast, dass erste Risse aufbrechen. Du spürst Spalten und Brüche. Du spürst, dass sich etwas öffnet. Manchmal fühlt sich dieser Prozess wie ein Schritt durch ein Nadelöhr an oder wie eine Geburt oder wie, wenn du über eine Schwelle ins Licht treten würdest. Dein Gefühl sagt dir, da will eine Zukunft beginnen. Durch dein Ausprobieren im Tun zeigt sie sich Schritt für Schritt.

In den Momenten, in denen du dich lebendig fühlst, dir die Arbeit von der Hand fließt, bist du am richtigen Ort – sei es der Ort der Talente, der Potentiale oder Aufgabe.

### *Hinweis*

«Die meisten Menschen geben auf, wenn sie fast ihren Erfolg erreicht haben. Sie hören einen Meter vor dem Ziel auf. Sie geben in der letzten Spielminute auf, ein paar Zentimeter vor der Schlusslinie.» Ross Perot

### *Fragen*

Was sind deine Potentiale? Kennst du den Ort, wo sie sind und wohin du dich weiterentwickeln möchtest?

Zu welcher Person möchtest du gerne werden?

Was will geboren werden? Für dich selbst, für deine Beziehungen, deine Gemeinschaft?

Wer bist du noch nicht und könntest du noch werden? Wozu könntest du gedacht sein?

Gibt es etwas in deinem Leben, das du dich (noch) nicht traust und das sich gleichzeitig richtig anfühlt? Stell dir vor, alle inneren und äusseren Kritiker und Zweiflerinnen sind weg. Wie fühlt sich das körperlich an? Welche Potentiale könnten sich daraus entwickeln?

Was energetisiert dich?

In welchen Situationen spürst du einen Funken von etwas Neuem?

Wo und wann erlebst du Lebensfreude, Entdeckerlust und Gestaltungskraft?

Als was möchtest du gesehen werden?

Wo siehst du Möglichkeiten, dich weiterzuentwickeln? Welche Stossrichtungen könnten das sein?

Was könnte dich daran hindern, diesen Weg zu gehen? Wie willst du diese Hindernisse überwinden?

Welche Rückmeldungen von anderen Menschen berühren dich und welche davon könnten zu deinen Potentialen gehören?

Welche Menschen unterstützen dich, sehen in dir mehr als du selbst? Was sagen sie über dich?

Welches sind, bezüglich deiner Potentiale, deine blinden Flecken? Was willst du nicht wahrhaben? Welche verdrängst du und möchtest nichts von ihnen wissen? Welche zeigen sich trotzdem immer wieder? Was brauchst du, damit du auf sie sehen und auf sie hören kannst?

In welchen Momenten fühlst du dich kreativ, ganz bei und in dir? Gibt es daraus Hinweise für deine Potentiale?

Was sind deine wichtigsten Ressourcen und Beziehungen, über die du dich zukünftig definieren möchtest?

## ***Aktiv und Kreativ***

---

### ***Der inneren Stimme zuhören***

Gehe mit einer Frage, die dich bewegt, in Kontakt mit deiner inneren Stimme. Höre ihr gut zu: beurteile sie nicht, verwerfe sie nicht, lasse sie zu. Öffne dich für sie. Sei empathisch mit ihr und dir. Was ist das Neue, das sie dir erzählt? Wo zeigt sich in dem, was sie erzählt das Neue? Welche zukünftigen Möglichkeiten sieht sie in dir und für dich?

### ***Den Potentialen zuhören***

Erforsche sie. Spüre ihnen nach. Wo kannst du einen Sog oder Risse, Spalten und Brüche in deinem momentanen Leben erkennen, die dir Hinweise für eine neue Zukunft geben? Wann fühlst du dich besonders lebendig? Wo spürst du sie in deinem Körper? Wie fühlen sie sich an? Wie schmecken sie? Wie duften sie? Wie denkst du darüber? Was könnten andere darüber denken? Male, beschreibe sie, gehe mit ihnen in Kontakt, höre ihnen zu.

### ***Der Zukunft zuhören***

Wenn du an deine Zukunft denkst, was erzählt sie dir zu deinen Möglichkeiten? Höre der Zukunft gut zu – ohne zu beurteilen, nimm ihre Worte einfach wahr. Lass das Neue kommen und packe es, wenn es sich zeigt, damit es dir nicht entflieht. Male, beschreibe, notiere es, erfasse die Form, die Farbe, das Bild, wandle es in Töne um oder setze dich an einen See mit ihm – einfach mir den Möglichkeiten, die dir entsprechen.

### ***Sich selbst zuhören***

Höre dir selbst zu, wenn du von erfolgreichen Situationen und Erlebnissen erzählst. Welche Potentiale zeigen sich, möchten sich mit dir unterhalten und in die Welt gesetzt werden? Übe dich darin. Das Feedback und die Reaktion der anderen kann dich unterstützen deine Potentiale zu erkennen.

## Den anderen zuhören

Du kannst dich auch üben im Erkennen von positiven Veränderungen bei dir, bei den anderen und in der Gesellschaft.

Sei möglichst oft mit Menschen zusammen, die dich im Entfalten deiner Potenziale unterstützen und höre ihnen gut zu.

## Das gegenwärtige Selbst trifft das zukünftige Selbst

Du brauchst zwei Stühle, die sich gegenüber stehen mit einem Abstand von ca. zwei Metern oder zwei Papierkreise, auf denen du stehen kannst oder zwei Plätze in der Natur, wo du gut von dem einen Platz auf den andern sehen kannst. Setze dich als dein gegenwärtiges Selbst auf einen der Stühle oder stehe auf einen der Plätze. Vertiefe dich in dein gegenwärtiges Selbst. Empfange die Botschaften des gegenwärtigen Selbst und sprich sie laut aus. Lass dem gegenwärtigen Selbst genügend Zeit zum Hinhören. Nun setzt du dich auf den zweiten Stuhl oder begibst dich auf den zweiten Platz. Da ist der Stuhl oder Platz deines zukünftigen Selbst. Damit ist dein Selbst gemeint, das darauf wartet, geboren zu werden. Vertiefe dich nun in dein zukünftiges Selbst. Welche Botschaften hat es für dein gegenwärtiges Selbst? Höre gut zu. Schreibe dir die Botschaften auf, lies sie dem gegenwärtigen Selbst vor. Empfange sie als gegenwärtiges Selbst, beurteile sie nicht, gehe nicht in den Widerstand, nimm sie einfach in dir auf, lass sie wirken und bedanke dich beim zukünftigen Selbst.

Was kannst du tun für die Unterstützung der Geburt deines zukünftigen Selbst?

## Nächste Schritte

Wenn dir deine Potentiale oder die Richtung, in die du in der nächsten Zukunft gehen möchtest, klar sind, formuliere daraus deine Ziele und deine nächsten konkreten Schritte.

## Visionen und Träume: Wo möchtest du hin?

*«Wenn es einem Menschen nicht gelingt, ein inneres Bild davon zu entwickeln, wer er sein will, fehlt ihm diese Ordnung stiftende Orientierung.»* Gerald Hüther

Nach Joachim Bauer hat der Mensch nicht nur die Kompetenz, über sich selbst nachzudenken. Er hat auch ein Zukunftsbedürfnis. «Wo dieses Bedürfnis nicht genährt wird, kommt es zu einem Erlahmen, manchmal auch zu einem Zusammenbruch der psychischen und biologischen Vitalität.» Pläne, die wir für eine zukünftige Entwicklung entwerfen, können wie Attraktoren wirken und bereiten dem zukünftigen Geschehen den Boden.

Deine klare Intention verbunden mit deinen Gefühlen, deiner Freude, deiner Offenheit für Neues, deinem inneren Wissen und deiner Begeisterung machen dich zum Schöpfer, zur Schöpferin deines Lebens.

*«In dem Augenblick, in dem man einer Sache seine volle Aufmerksamkeit schenkt – und sei es nur ein Grashalm – wird sie zu einer einzigen wunderbaren und grossartigen Welt.»* Henry Miller

Fokussiere dich auf deine Vision, lass dich von ihr führen, indem du dich einlässt auf eine Zukunft, die entstehen will. Wage dich ins Unbekannte. Schwimme gegen den Strom, wenn es deine tiefe Überzeugung ist, die du leben möchtest.

Je mehr du weisst über das, was du möchtest, wen du selbst sein möchtest, je klarer du dieses Bild hast und es mit deiner Vorstellungskraft nährst, desto energiegeladener ist deine Vision, dein Bild der Zukunft. Ohne zuversichtliche positive Bilder der Zukunft kannst du sie gar nicht entwerfen und folglich auch nicht gestalten.

Du kannst die Räume der Zukunft öffnen, indem du dir ein Bild machst von deinem zukünftigen Ich und der zukünftigen Welt, von dem, was du von deinem ganzen Herzen und von deiner Seele her möchtest. Du kannst jederzeit und überall mit deiner Aufmerksamkeit dein Feld der Zukunft nähren. Wenn du weisst, wie für dich die Zukunft sein soll, können aus deinen Vorstellungen Ziele werden und du weisst, was für dich zu tun ist. Mit kleinen Schritten kannst du mutig voranschreiten in die Zukunft, die du dir und der Welt wünschst.

### *Die Kraft der Gedanken*

Wir können uns selbst mit der Kraft unserer Gedanken in die Zukunft führen. Mit unseren Gedanken erschaffen wir uns ein Gedankenfeld. Dieses Gedankenfeld braucht von uns die nötige Kraft und Aufmerksamkeit, damit es die Kraft der Gedanken nutzen kann. Es bindet sich an unser Herz an, das eine enorme Anziehungskraft auf Dinge, Geschehnisse und Situationen, die uns durch den Kopf gehen, hat. Wenn wir uns von negativen Gedanken verabschieden, sind wir mit einem positiven Gedanken- und Herzenergiefeld verbunden. Die Kraft des Herzens zieht das für uns an, was wir brauchen. Die Gedanken sind der Schlüssel zum Erschaffen einer neuen Welt. Das Visualisieren unterstützt uns dabei.

### *Hinweis zum Visualisieren*

Es ist wichtig, dir genau zu überlegen, was du willst und was nicht. Der Blick auf das, was du nicht möchtest, kann helfen herauszufinden, was du wirklich möchtest. Formuliere deine Gedanken positiv. Gib auf deine Gedanken acht. Konzentriere dich ausschliesslich auf positive Gedanken. Überlege dir genau, was du willst.

Wenn du weisst, was du möchtest, visualisiere es. Gib es ans Universum ab, lass es fließen. Visualisiere genau das, was du brauchst und was du dir wünschst. Sobald du dir verschiedene Lösungswege zur Erfüllung deiner Wünsche überlegst, bist du nicht mehr mit deiner Kraft des Visualisierens verbunden. Vertraue darauf, dass das Universum unendlich viele überraschende Möglichkeiten hat, um dir deine Wünsche zu erfüllen.

### *Fragen*

Wer willst du sein? Wie wäre das, wenn alles so wäre, wie du dir es wünschst? Was macht dein zukünftiges Ich aus? Wie zeigt es sich? Woran erkennst du es? Wie wirkt es? Welche positiven Glaubenssätze und Einstellungen trägt es in sich? Wie zeigt es sich für andere?

Was wäre, wenn du freudig und erfolgreich leben würdest?

Wie müsste die Welt sein, damit es dir und anderen Lebewesen wohl ist? Wie sähe die Welt aus, wie fühlt sich das an? Welche Welt möchtest du erschaffen, zu deinem Wohl und dem Wohl aller Lebewesen?

Welchen Fussabdruck möchtest du auf der Erde hinterlassen?

Wie klingt dein zukünftiges Leben, wenn es eine Melodie wäre?

Wie stellst du dir deine Zukunft vor?

Wie sähe dein Leben aus, in dem du das lebst, was du möchtest, was dir wichtig ist?

Wie würdest du leben, lieben und arbeiten, wenn du die Welt neu erfinden könntest?

Was für ein Mensch möchtest du in zehn Jahren sein?

Was ist dein Traum? Dein Lebensziel, deine Vision, wohin zieht dich deine Sehnsucht?

Was ist das Schöne, woran du dein Leben orientieren kannst oder möchtest? Wozu kannst du vorurteilslos ja sagen?

Was ist das, was du wirklich leben möchtest, was für dich wesentlich ist?

Wenn du einen Blick in deine Zukunft wirfst: Was siehst du, was fühlst du, was willst du? Wiederhole diese Fragen mehrmals und lass den Antworten Zeit sich zu zeigen.

Angenommen es käme eine Fee, und du darfst ihr drei Wünsche für deine Zukunft sagen. Welche wären das?

In welcher Welt willst du leben? Wie soll sie sein, damit du dich und auch andere sich wohlfühlen?

Wieviel Zeit verwendest du, um Energie in die Zukunft zu investieren?

Was sagt im Moment der Puls der Zeit zu deiner möglichen Zukunft und derjenigen der Welt?

Welches könnte dein Beitrag dazu sein?

Was sind deine Gaben für eine neue Welt?

Welches ist die nächste Möglichkeit, deine Gaben in die Welt zu bringen, deine Gaben zu leben?

Stell dir vor, wie du dich fühlst, wenn du deine Ziele erreicht hast:

Welche Mittel willst du einsetzen?

Welche Strategie willst du wählen?

Wie willst du vorgehen?

Was ist zu tun? Wann, wo, wie und mit wem?

Wer tut was, womit, mit wem, wann und wie?

Was ist der konkrete nächste Schritt?

Wann ist es Zeit für ihn?

## ***Aktiv und Kreativ***

---

### ***Dein Bild der Zukunft***

Entwirf dein Bild von dir und deiner persönlichen und beruflichen, geistigen und spirituellen Entwicklung, von deinem Leben, von deinem Leben mit andern, mit Menschen, die dir lieb sind. Wähle aus, schreibe intuitiv, male, baue, gestalte, entwerfe auf deine dir mögliche Art deine Zukunft. Die Fragen und weitere Aktiv und Kreativ Angebote sollen dich dabei unterstützen.

### ***Erschaffung neuer Realitäten***

«Stell dir so oft wie möglich die Situation vor, die du mit all ihren Details erschaffen möchtest. Verbinde dich zuerst mit dem Energiefeld deiner Situation und manifestiere nachher gedanklich und visuell deinen Wunsch, ob er nun materiellen oder immateriellen Ursprungs ist. Stell dir vor, was für wunderschöne Farben deine Gedanken und dein Herz haben und mit welcher Kraft du dich mit den Energiefeldern verbindest. Lass alle negativen Gedanken los und konzentriere dich auf positive Gedanken und nur auf diejenigen, die du willst und für dich brauchbar sind.» Quelle: Pavlina Klemm, Lichtbotschaften von den Plejaden, Übergang in die fünfte Dimension

### ***Ich in meiner Zukunft***

Dein Ich in der Zukunft: wie und was zeigt sich dir? Wie fühlt es sich an? Was tust du, mit wem und womit bist du unterwegs, was ist dein Umfeld, was sind deine Werte, die du lebst? Wie, wo und mit wem wohnst du? Wer bist du? Was verkörperst du? Wofür setztest du dich ein?

Stelle dir das genaue Bild vor – von dir, den anderen, den Umgang miteinander und von der Welt – und gehe in Gedanken in den Zustand, den du dir wünschst. Lass dir Zeit, bis du das Bild hast, das du wirklich möchtest. Fühle dich hinein. Gehe in Resonanz, schwinde mit deinem Bild der Zukunft mit. Lass es auf dich wirken. Nimm es in dich auf. Kehre nun in die Gegenwart zurück und fühle dich im Jetzt in den Zustand der Zukunft hinein. Versuche die Gegenwart und die Zukunft miteinander zu verbinden. Welche nächsten Schritte zu deinem Ich in der Zukunft wirst du als erstes tun?

### ***Beginne deine Zukunft zu leben***

Welche Ziele kristallisieren sich für dich heraus? Für jetzt gerade, für die nächsten drei Monate, für das nächste halbe Jahr? Formuliere sie positiv, d.h. das, was du erreichen möchtest und nicht das, was du verhindern möchtest. Achte darauf, dass die Ziele herausfordernd und gleichzeitig realistisch sind.

## **Vier Fragen**

Setze dich an einen schönen Ort – wenn du magst mit einem leeren Heft oder Buch – oder nimm die vier Fragen mit auf einen ruhigen Spaziergang in der Natur. Du erzählst dir selbst deine momentanen Antworten. Vielleicht magst du sie aufnehmen. Switche zwischen den Fragen hin und her – so wie es sich gerade für dich richtig anfühlt. Tue dies mindestens zehn Minuten lang

Was willst du?

Was brauchst du?

Was brauchst du wirklich?

Was hast du zu geben, was ist deine Gabe, die dahintersteckt?

Zum Abschluss schreibe auf, was du daraus für deine Zukunft mitnimmst.

## **Die Gegenwart aus der Zukunft betrachten**

Versuche mit Figuren, Tieren, Materialien zum Gestalten wie Seidenpapier, Pfeifenputzer, Kartonrohren, Steinen, Muscheln, Zäpfen etc. auf einer Unterlage in der Grösse eines Flipcharts eine Skulptur zu stellen oder mit Naturmaterialien draussen mit dem Thema «meine Gegenwart». Wenn du magst, kannst du sie fotografieren.

Betrachte nun deine Skulptur von allen vier Seiten und tauche ein in deine Skulptur und die entsprechenden Fragen dazu. Wenn du magst, kannst du die Antworten aufschreiben.

### **Fragen zur ersten Seite**

Was gefällt dir an deiner Gegenwartsskulptur? Was schätzt du?

Wo ist Energie? Wo ist Begeisterung?

### **Fragen zur zweiten Seite**

Was gefällt dir gar nicht, wo zeigt sich für dich Frustration?

Welches sind die wichtigsten Herausforderungen, denen du begegnest?

### **Fragen zur dritten Seite**

Welches sind die Grenzen, die dich halten, die dich hindern, dich zu bewegen?

Was sind die grössten Barrieren, die dich am meisten behindern oder die dich am Weiterschreiten hindern?

### **Fragen zur vierten Seite**

Was ist das Alte, das sterben sollte, das zu Ende geht?

Was kannst du schon vom Neuen spüren, das geboren werden möchte, das sich zeigen möchte?

Nun betrachte das Bild von oben und lasse es aus der Vogelperspektive auf dich wirken.

Betrachte nochmals deine Antworten und gestalte nun mit Änderungen der vorhandenen Skulptur deine Skulptur deiner Zukunft. Wenn du magst, kannst du auch die zweite Skulptur fotografieren

Betrachte sie und spüre nach, ob das, was du veränderst hast, stimmig für dich ist und was das für deine Gegenwart mit Blick auf die Zukunft und deine nächsten Schritte bedeutet.

Quelle der Fragen und der Idee: System Sculpting nach C. Otto Scharmer

### ***Blick auf die Zukunft***

Du gehst in die Natur. Du suchst dir eine Wiese oder eine Waldlichtung aus. Du bestimmst für dich drei Plätze: einen Platz der Zukunft, einen Platz der Gegenwart und einen Platz der Vergangenheit. Von jedem Platz aus sollte es für dich möglich sein auf die anderen Plätze zu schauen.

Du stellst dich als erstes auf den Platz der Zukunft, verankerst dich gut. Du tauchst ein in dein Bild der Zukunft. Als nächstes gehst du entweder zum Platz der Vergangenheit oder zum Platz der Gegenwart und schaust aus dieser Sicht auf die Zukunft. Höre auf die Stimmen der Gegenwart oder der Vergangenheit. Was haben sie zum Platz deiner Zukunft zu sagen? Beachte Gerüche, Farben, Bilder, Worte. Gehe zwischen den drei Plätzen hin und her – solange, bis es nichts mehr zu sagen gibt. Am Schluss stehst du wiederum auf dem Platz deiner Zukunft und bedankst dich bei deiner Gegenwart und Vergangenheit für ihre Botschaften.

Was bedeuten für dich die Botschaften für deine nächsten Schritte in die Zukunft? Halte sie fest und nimm sie zur Erinnerung immer wieder mal hervor.

### ***Sinn und Sinnhaftigkeit: Worauf fokussierst du? Was ist für dich sinnvoll?***

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine uralte Frage, eine Lebensfrage, die immer wieder auftaucht. Manchmal drängelt sie, manchmal verhält sie sich ruhig. Könnte es sein, dass der Sinn das ist, wie wir ihn im Augenblick für uns formulieren? Und dass die Frage nach dem Sinn des Lebens sehr persönlich beantwortet werden kann, und es unsere Aufgabe ist, dem Augenblick in unserem Leben, unserer Arbeit, unserer Beziehungen und unserem Leben als Ganzes einen Sinn zu geben? Könnte es sein, dass die Antwort auf die Frage nach dem Sinn einfach unsere Deutung unseres Lebens ist? Könnte Sinn etwas sein, das wir selbst in unserem Leben aufbauen und er uns die Richtung zeigt, in die wir gehen sollen?

Oder könnten der Sinn, Zweck und die Erfüllung des Lebens sein, uns selbst und das Göttliche in uns zu erkennen, uns mit der göttlichen Kraft und Liebe, die in jedem von uns schlummert, zu verbinden?

Oder geht es darum, sich mit den positiven Grundkräften seines Selbst zu verbinden, mit den Grundkräften desjenigen, das entstehen will, und aus dieser Verbindung vollkommen Neues in die Welt zu bringen, etwas Neues zu kreieren, eine Idee umzusetzen oder uns in den Dienst der Menschheit oder der Umwelt zu stellen. Es gibt Menschen, die sprechen in diesem Zusammenhang von einem Seelenplan, den es zu verwirklichen gilt. Es geht in beiden Fällen nicht ums haben wollen, um unsere Selbstverwirklichung, sondern um etwas, das mit Entwicklung und Teilen zu tun hat und aus unserem Innersten kommt.

«*Wer ein Wofür hat, der kann fast jedes Wie ertragen.*» Viktor Frankl, Begründer der Logosynthese und Existenzanalyse.

Wer eine Antwort im Augenblick auf die Frage nach dem Sinn des Lebens hat, besitzt einen starken Schutzschild gegen Frust, Stress, Ausgebrannt-Sein und Orientierungslosigkeit. Wer auch in herausfordernden Zeiten einen Sinn sehen kann, kann diese in seine Lebensgeschichte integrieren, statt dagegen anzukämpfen oder daran zu verzweifeln. Fragen nach Aufgabe und Sinn führen dich unweigerlich auf einen spirituellen Weg auf deinem Lebensweg.

Das, was wir im Aussen suchen, können wir nur im Innern finden. Kein Mensch kann einem anderen Menschen Sinn geben. Er kann bestenfalls für sich und andere Räume öffnen, in denen sich Sinn entfalten kann.

Manchmal ist der Sinn verschlüsselt, manchmal springt er ganz klar ins Auge. Er ist daran erkennbar, dass er uns zieht, uns nicht über- oder unterfordert, für uns verständlich und nachvollziehbar ist. Der Sinn im Augenblick kann sich ständig ändern. Du wählst, entscheidest und trägst die Verantwortung für deine Wahl.

## Fragen

Wofür stehst du? Wofür setzest du dich ein?

Was ist bedeutsam für dich? Was sagt dir dein authentisches Selbst dazu?

Gibt es in deinem Weltbild etwas oder jemand, das, der oder die dein Leben lenkt?

Was ist dein Herzenswunsch? Beschreibe ihn. Wenn die Beschreibung stockt, stelle dir die Fragen: Wofür steht dieser Wunsch, wozu ist er wichtig?

Was bringt dein Herz zum Singen?

Welche Richtung willst du einschlagen? In welche Richtung möchtest du gehen?

Was soll Bestand haben?

Was denkst du, erwartet das Leben von dir? Was hast du zu geben?

Welches sind deine Vorbilder, Helden und Heldinnen? Was fasziniert dich an ihnen und was ist die Verbindung zu deiner Frage nach dem Sinn des Lebens?

Frage dich in Situationen, die dich beschäftigen: Wozu ist das gut? Was ist der Sinn?

Gibst du deinem Leben einen Sinn, der dich leitet, und für den du einsteht?

Hat im Laufe deines Lebens der Sinn deines Lebens an Gewicht gewonnen oder verloren, oder sich grundlegend verändert?

Wozu denkst du, bist du da?

Was ist dein wahres Wesen, der tiefere Sinn deines Da- und So-Seins?

Welchen Sinn strebst du an? In deiner Arbeit, in deinen Beziehungen, in deinem Leben als Gesamtes?

Wie würdest du den Sinn deines Lebens formulieren?

Fühlst du dich zu etwas berufen? Hast du so etwas wie eine persönliche Mission oder Lebensaufgabe? Wenn ja, welche?

Welche Perspektiven zeigen sich dir für dich und dein Leben?

Welche Ziele willst du anstreben und wozu? Sie dürfen ruhig herausfordernd sein.

Welche Prioritäten willst du setzen?

Wenn du am Ende des Lebens zurückblickst: Was für ein Mensch möchtest du gewesen sein?

Worauf wirst du am Ende deines Lebens froh und dankbar zurückblicken?

## ***Aktiv und Kreativ***

---

### ***Unterwegs mit einer Frage***

Setze dich hin, denke nach über den Sinn deines Lebens und entscheide, was für dich wirklich wichtig ist. Nimm eine der Fragen oben und mache einen Spaziergang zu dir selbst zusammen mit der ausgewählten Frage.

### ***Altar erstellen***

Stelle dir einen Altar vor, auf den du alles legen kannst, was du in irgendeiner Weise verehrst. Das können Gegenstände, Personen, Ideen, eine Gottheit oder auch Eigenschaften sein. Was legst du alles auf deinen persönlichen Altar?

Du kannst dieses Auslegen auch in einer Ecke deiner Wohnung machen – mit Bildern, Fotos, Texten und Gegenständen.

### ***Sinn des Lebens erklären***

Du erklärst einem 15jährigen Mädchen oder Jungen den Sinn des Lebens. Du hast dafür eine Minute Zeit. Höre dir genau zu.

### ***Mein Reich des Sinns meines Lebens***

Es gibt eine Burg mit dem Namen «Mein Reich des Sinns meines Lebens». Du bist hier die Königin, der König. Es ist dein Reich. Du kannst all die inneren Räume benennen und gestalten, wie du möchtest. Male, skizziere, beschreibe dein Reich, so dass du dich hier wohlfühlst und immer wieder gerne hierherkommst. Du übernimmst dein Reich, betrittst, liebst und führst es.

### ***Preisverleihung***

Du bist an eine Preisverleihung für ein sinnorientiertes Leben eingeladen. Du erhältst eine Goldmedaille. Was sind die guten Gründe dafür und wozu gratulieren dir der Redner, die Rednerin und die Anwesenden.

## **Essenz und Kern: Was ist für dich das Wesentliche?**

*«Die Konzentration auf das Wesentliche ist das Geheimnis entspannter und gelungener Lebensführung.»* Lothar Seiwert

Es ist nicht ganz einfach, sich immer wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es gibt so viele mögliche Ablenkungen, die unseren Tag füllen und wir uns am Abend fragen, was habe ich heute für das getan, was für mich wesentlich ist.

Die Essenz und der Kern unseres Lebens erschliessen sich uns durch präsent, wach und in der Stille sein. Der innere Ort der Stille in uns ist zugleich der Raum unseres inneren Wissens, unseres Lichtes und auch der Ort, von dem aus die im Entstehen begriffene Zukunft wahrnehmbar werden kann. Er ist abhängig von dem, was wir in uns selbst leben, wohin wir tief drinnen zu uns selbst kommen. Das Hinspüren zur inneren Quelle unseres Seins, zur Verbindung mit dem Göttlichen in uns führen uns zum Kern und zu Antworten auf die Fragen wie zum Beispiel: Was ist mein Ding? Was ist meine Aufgabe? Was ist der Kern meines Lebens? Was ist die Essenz meines Lebens? Was ist für mich wesentlich? Was will durch mich gelebt werden?

### **Fragen**

Was ist dein Ding?

Was ist deine Aufgabe?

Was ist der Kern deines Lebens?

Was ist die Essenz deines Lebens?

Was ist dir wichtig, für dich wesentlich in deinem Leben?

Was ist kostbar für dich?

Wer ist dein wahres Ich und was ist deine Arbeit wirklich?

Was will durch dich in diese Welt gebracht werden?

### **Aktiv und Kreativ**

---

#### **Das Wesentliche**

Du gehst hinaus in die Natur.

Achte beim Hingehen in die Natur auf deinen Atem und das Gehen:

Fokussiere dich beim Gehen zuerst auf das, was es zu sehen gibt, vielleicht auch auf die Düfte und Geräusche. Mit der Zeit beginnst du dich auf deinen Atem zu fokussieren: atme bewusst ein und aus. Bevor du am Ort ankommst, wo du hinmöchtest, fokussiere dich bewusst aufs Gehen.

Suche dir nun einen Platz, wo du dich wohlfühlst, und trete in Kontakt mit der Natur. Lass dich von einer Pflanze anziehen und verweile dort. Reinige in Gedanken den Platz und dich selbst.

### 1. Schritt

Führe mit einzelnen Vertretern und Vertreterinnen der Natur ein Gespräch. Dies kann ein Baum, eine Blume, ein Strauch etc. sein. Erforsche mit ihnen, was dir wichtig, was dir wertvoll ist, was deine Wünsche sind:

Was ist mir wichtig? Was ist mir wertvoll? Was sind meine Wünsche – privat, beruflich, die Organisation betreffend, wo ich arbeite? Verbinde dich mit dem, was kommen will.

Höre zu, was er oder sie dir zu sagen hat. Öffne dein Herz und horche. Stelle die Stimme des Urteilens zurück. Sei aufmerksam für das, was sich jetzt zeigen will. Nimm auch die Antworten wahr, die dir eher fremd sind oder die du als erstes nicht gerade einordnen kannst. Geniesse diese Zeit. Bleibe in diesem Gespräch, bis es nichts mehr zuzuhören gibt. (Minimum zwanzig bis dreissig Minuten)

Beim Zurückgehen frage dich in einer ersten Etappe, was du am Ort, wo du warst, zurücklassen kannst und in einer zweiten Etappe, welche Essenz du mitnimmst.

### 2. Schritt

Male anschliessend, wenn du am Ausgangsort zurück bist, mit Farben ein Bild (A-3 Papier) der Essenz des Gespräches. Lass dich dabei von den Farben und was die Hand tun möchte inspirieren und führen.

### 3. Schritt

Betrachte das Bild: Welche Assoziationen und Gefühle tauchen auf? Welche Energie strahlt dein Bild aus? Was sagt es dir? Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse auf.

### **Aufgabe und Beitrag: Wozu bist du hier?**

*«Du spürst dich selbst lebendig und weit. Dein Leben wird fruchtbar. Indem du dich hingibst, blühst du auf.»* Anselm Grün

Ich gehe davon aus, dass wir hier auf Erden eine Aufgabe, einen Auftrag haben, sei es eine persönliche Bestimmung, seien es persönliche und kollektive Lernaufgaben, sei es eine Lebensaufgabe, um etwas Neues zu kreieren oder für das Wohlergehen unserer Erde, unseres Umfeldes, unserer Welt beizutragen. Manchmal fühlt es sich an wie ein leichtes Gestossen werden von hinten. Manchmal zeigt es sich wie ein Sog, der uns zieht, zuerst sanft und dann immer stärker. Wenn wir begonnen haben, ihm zu folgen, unseren eigenen Weg zu gehen, kann es passieren, dass das Stossen oder der Sog uns nicht mehr loslassen, bis wir in die entsprechende Abzweigung eingebogen sind und den Weg zur Erfüllung unseres Auftrages, unserer Aufgabe und unseres Beitrages unter die Füße genommen haben. Vielleicht entdecken wir eines Tages, dass liebevolle Präsenz, starkes Einfühlungsvermögen, die Akzeptanz dessen, wie es ist, Zuversicht und der Glaube an eine positive Zukunft auch ein wesentlicher Beitrag sein kann und vielleicht das unsere Bestimmung ist.

Je mehr du deine Lebensaufgabe, deine Bestimmung, deine Mission lebst und dich ihr hingibst, desto zufriedener, ausgeglichener, innerlich freier, kraftvoller und glücklicher bist du.

## *Fragen*

Was ist deine Aufgabe auf diesem Planeten?

Was auf diesem Planeten sollte getan werden und geschieht nicht, ausser du nimmst es an die Hand?

In welchen Momenten fühlst du dich lebendig? Was sagen sie dir zu deiner Aufgabe?

Wofür tust du alles, was du tust? Wofür bist du auf deiner Lebensreise unterwegs?

Was gibt dir Freude und Befriedigung?

Was ist deine Bestimmung? Was könnte sie sein? Wo nimmst du sie manchmal wahr oder denkst du, das könnte sie sein?

Was ist deine Leidenschaft?

Was begeistert dich?

Wo fällt es dir leicht, mit Hingabe etwas zu tun?

Wozu fordert dich dein Herz auf? Was fordert dein Herz zu tun und zu sein?

Was willst du? Was ist dir wichtig? Und wie orientierst du dich daran?

Welches Gefühl löst das Entdecken deiner Aufgabe, deines Auftrages aus?

Wie fühlt sich deine Aufgabe an?

Was unternimmst du, um deinen Auftrag, deine Aufgabe zu erfüllen?

Was brauchst du, um deine Aufgabe, deinen Auftrag zu erfüllen?

Welche Möglichkeiten zeigen sich dir? Nutzest du den Spielraum, der dir zur Verfügung steht?

Wofür willst du dich in dieser Welt einsetzen, dich in den Dienst der Gemeinschaft stellen?

Was kannst du zum Wohle der Menschheit beitragen? In deinem näheren Umfeld, an deinem Arbeitsplatz, in deiner Familie?

Was müsstest du allenfalls bei dir verändern, dass du deine Aufgabe, deinen Auftrag wahrnehmen kannst?

## *Aktiv und kreativ*

---

### *Womit ich meine Zeit verbringe*

Teile ein Blatt in zwei Hälften. Notiere dir auf der linken Seite zehn Dinge, die du als deine Aufgabe hier auf Erden betrachtest. Notiere auf der rechten Seite zehn Dinge, mit denen du die letzten vier Wochen tatsächlich deine Zeit verbracht hast. Markiere auf der rechten Seite, welche der Dinge du nicht aus eigener Wahl getan hast. Inwieweit stimmen die beiden Listen überein? Und inwieweit hast du während der letzten vier Wochen Zeit mit

dem verbracht, was du als deine Aufgabe betrachtetest? Welche Schlüsse ziehst du aus deiner Beobachtung und wie gehst du nun auf deinem Lebensweg weiter?

### **Meine Aufgabe als Symbol**

Fertige eine Karte an mit deiner Vorstellung zu deiner Aufgabe und schaffe ein Symbol dafür. Das Symbol kannst du auf die eine Seite der Karte nehmen und die Beschreibung auf die andere. Lass dich von dieser Karte begleiten und gehe immer wieder mit ihr in Kontakt.

### **Hinspüren**

Finde einen Platz und eine Körperposition, wo es dir wohl ist.

Finde deinen Atemrhythmus, spüre deinen Herzschlag.

Spüre deinen Auftrag, deine Aufgabe. Lass sie vor deinem inneren Auge entstehen.

Schwinge dich auf sie ein.

Horche auf dein Herz. Warte auf einen Impuls. Begrüsse den Impuls. Lass ihn wirken. Bedanke dich bei deinem Herzen.

Setze ihn um – konkretisiere ihn so wie du es dir gewohnt bist und es sich für dich bewährt hat.

### **Deine Aufgabe verankern**

Wiederhole dir deine Aufgabe immer wieder in Gedanken oder lauten Worten, schreibe sie auf Karten, hänge sie sichtbar auf oder gestalte ein Plakat, wovor du immer wieder mal innehältst und es auf dich wirken lässt.

In Momenten, wo du denkst, dass du es nicht schaffst, deine Aufgabe zu erfüllen, schreibe einfach auf, was du alles kannst. Was davon kann dich besonders in der Umsetzung deiner Aufgabe unterstützen und wer kann dich dabei unterstützen?

### **Rückblick**

Du kannst diesen Rückblick am Ende eines Tages, einer Woche oder eines Monats machen:

Hast du in dem ausgewählten Zeitabschnitt getan, was dir wirklich am Herzen liegt, was dir wirklich wichtig ist?

Was ist das Schöne, woran du dein Leben orientieren kannst? Wozu kannst du vorurteilslos ja sagen?

Welche Momente waren für dich gut, stimmig, deiner Berufung entsprechend und wofür bist du dankbar?

### *Hinweis zur Überprüfung*

Du kannst deine Aufgabe und deinen Beitrag mit folgenden Fragen überprüfen – auch dann wenn es manchmal für dich sehr herausfordernd ist und du nicht siehst, wie du sie umsetzen sollst oder du nicht recht voran zu kommen scheinst: Ist das, was du tust, in deinen Augen bedeutsam und verbindet es dich mit deiner Lebensintention? Fühlst du dich lebendig und weit, bist du voller Energie, wenn du daran arbeitest, spürst du Dankbarkeit und Freude, Wärme und Licht im Herzen? Arbeitest du mit deiner Aufgabe an einer positiven und sinnvollen Veränderung für dich selbst, dein Umfeld und die Welt? Durch die Antworten dieser Fragen kann ein positiver Energiekreis entstehen, der dich begleitet und unterstützt.

### *Werte: Welche Werte sind dir wichtig?*

*«Ich erkenne den Sinn des Lebens erst, wenn ich meine Werte kenne.»* Stephan Boethius / René Marchand

Werte können eine Quelle der Kraft, Motor, Anker, Fundament und gleichzeitig auch Kompass sein. Sie sind unabhängig von Gefühlen, von der Umgebung und vom Verhalten anderer.

Wir sind soziale Wesen und die Werte, die ich hier meine, sind Werte für ein selbstverantwortliches Handeln mit Blick auf das Wohlergehen anderer. Dies wird auch unter Ethik oder ein ethisches Leben führen verstanden (siehe Tempel der Ethik auf der Insel des Neu Denkens). Werte dienen als Leitplanken. Über Werte kannst du dich leichter im Leben zurechtfinden. Werte gehören zum inneren Ort, von dem aus du handelst und womit du dich selbst führen kannst. Wenn du sie konkret erkundest, werden sie zu einem guten Orientierungsinstrument. Du kannst dich an ihnen in den verschiedensten Situationen im Alltag orientieren. Du denkst in ihnen, sie beraten dich in Entscheidungen. Sie führen dich zu Gradlinigkeit, Klarheit und Echtheit. Sie bilden eine Grundlage für dein Leben. Werte helfen dir, Klarheit über das, was dir wirklich wichtig ist, zu erhalten. Sie sind ein wesentlicher Teil deiner inneren Haltung, die nicht nur die Strukturen deines Gehirns, sondern auch dein Verhalten und dein Handeln mitbestimmen.

*«Der schnellste Weg, das eigene Selbstvertrauen wiederzuerlangen ist der, mit den eigenen tiefsten inneren Werten in Kontakt zu kommen, die eigenen Überzeugungen zu kennen und sich dann zu weigern, diesbezüglich irgendwelche Kompromisse zu machen.»* Brian Tracy

Deine Werte zu kennen, gibt dir Wurzeln, hilft dir, dir selbst treu zu werden und zu bleiben. Dazu braucht es ein gutes Stück Selbstdisziplin, Geduld, ausdauerndes Dranbleiben und ein sich immer wieder darin üben. Deine Werte zu leben und ein ethisches Leben zu führen, kann bedeuten, dass du freiwillig auf bestimmte Dinge verzichtest oder Dinge nicht tust, die du tun könntest oder von andern angenommen wird, dass du dies tun solltest. Du handelst aus innerer Überzeugung und lässt dich von ihr leiten.

Wenn du vermehrt dich bewusst an deinen eigenen inneren Werten orientierst, könnte es sein, dass sich Menschen dir gegenüber plötzlich anders verhalten. Es könnte sein, dass sich deine Einstellung zu den Menschen verändert hat und dass du ihnen anders – offener und wertschätzender, respektvoller – begegnest und du dadurch ganz andere

Begegnungen hast wie zum Beispiel eine junge Frau lächelt, wenn sie dir begegnet, ein junger Mann grüsst trotz den Kopfhörern auf dem Kopf, ein zweijähriges Kind beginnt mit dir zu schäkern, etc. Sie verspüren deine liebevolle Verbundenheit und antworten auf deine Umsetzung deiner gelebten Werte für die Gemeinschaft.

### *Hinweis*

Es besteht beim Arbeiten mit Werten die Gefahr, dass sich Menschen von dir abwenden, wenn du deinen Lebensweg mit anderen Werten oder neuen Aspekten eines Wertes vertiefter als bisher gehst.

### *Fragen*

Was ist für dich wertvoll, hat für dich einen Wert?

Was ist dir etwas wert? Was ist für dich wert, gelebt zu werden?

Wofür bist du bereit Geld auszugeben, Zeit und Kraft einzusetzen?

Mit welchen Werten kannst du dich identifizieren? Welche beobachtest du bei anderen? Welche Menschen kennst du, die ähnliche Werten leben wie du?

Welche Werte leiten dich? Wie lebst du sie? Woran erkennen du und andere, dass genau diese Werte dich leiten? In welchem Verhalten und in welchen Handlungen sind sie spür- und sichtbar?

Welche Werten haben in deiner momentanen Lebensphase Priorität?

Welche Werte sind dir wichtig? Welche möchtest du leben?

Was ist dir an diesen Werten wichtig?

Welche Werte führen dich zum Sinn deines Lebens?

Welche Werte schätzt du, pflegst du bereits und möchtest du weiterhin oder vermehrt pflegen?

Welche Werte willst du vertreten? Woran erkennen andere, dass du dies tust? Wo und in welchen Situationen gelingt es dir gut, sie zu vertreten? Wo und wann ist es eher schwierig für dich?

Welche Werte lebst du bereits? Welche möchtest du in Zukunft mehr beachten und verfeinern? Was ist das und wie tust du dies? Welche Unterstützung könnte für dich hilfreich sein, welche Ressourcen brauchst du?

Hinter welchen Werten stehst du mit Leib und Seele?

Nach welchen Grundsätzen und Werten triffst du Entscheidungen?

Wendest du deine Werte, die dir wichtig sind, auch im Umgang mit dir selbst an?

## Aktiv und Kreativ

---

### Bäume

Male einen Baum, der gut in der Erde verankert ist. Seine Wurzeln sind sichtbar. Behänge ihn mit folgenden Früchten: Werte, Grundhaltung und Überzeugungen. Welche Farbe und Form wählst du für die eine Sorte, welche für die andere? Wo im Baum oder in den Wurzeln hängst du sie auf? Welchen Reifezustand haben sie?

Betrachte den Baum, gib ihm eine Rückmeldung zu seinem Aussehen und frage ihn nach seinem Wohlbefinden. Vielleicht ergibt sich daraus ein Gespräch.

Du kannst auch draussen deinen Werte-Baum bestimmen. Du kannst ihn, seinen Stamm, seine Wurzeln und Krone erforschen und ihn mit verschiedenen Materialien aus der Natur als Kennzeichen für deine Werte, Grundhaltung und Überzeugungen schmücken.

Betrachte dein Werk, fotografiere es und sprich mit ihm.

Welche Bedeutung haben diese Bäume für deine Selbstführung?

### Sich mit Werten führen

Notiere dir ca. drei Werte, die dir für dein Leben wichtig sind und nach denen du dich selbst führen möchtest. Wähle einen davon aus: wie lebst du ihn konkret? Wie setzt du ihn tagtäglich in deiner Selbstführung um? Sammle konkrete Beispiele. Beschreibe für dich genau und konkret, wie die Umsetzung dieses Wertes für deine Selbstführung aussieht. Woran erkennst du, dass du diesen Wert lebst, woran erkennen ihn andere? Tue dies für die beiden anderen Werte ebenso.

Versuche nun aus den Werten und deren konkreten Beschreibung Sätze als Leitlinie zu formulieren:

#### *Beispiel: Respekt:*

Ich höre anderen Meinungen zu, ohne sie innerlich zu beurteilen.

Ich höre anderen zu, ich bin präsent und voll und ganz da für die Person, die gerade spricht.

Ich nehme andere wahr, begrüße sie und verbinde mich mit ihnen.

etc.

Beobachte dich, reflektiere, gleiche dein Verhalten und Handeln mit den Leitlinien ab, ändere oder ergänze sie.

### Umsetzung der Werte

Beschreibe für dich genau und konkret, wie die Umsetzung einer deiner Werte aussieht. In welchen Situationen gelingt dir dies gut, in welchen weniger gut? Und welche Rückschlüsse kannst du daraus ziehen?

Vielleicht magst du für dich ein Tagebuch führen, in das du die Beobachtungen deiner selbst in der Umsetzung deiner Werte notierst. Es gibt eine verkürzte Form, die auch im

Tempel der Ethik beschrieben ist, indem du einen Raster mit den Werten erstellst, die dir besonders wichtig sind und du jeden Tag für jede Situation, in der es dir gelungen ist, ihn umzusetzen einfach einen Strich machst.

### **Werte der Zukunft**

Welche Werte braucht es aus deiner Sicht auf unserer Erde? Wie sieht für dich die Wertezukunft der Welt aus? Reise in Gedanken in eine Welt, die voller wünschenswerter Werte ist. Wie gehen die Menschen miteinander um, wie gehen sie mit Tieren und Pflanzen um? Stelle dir diese Welt konkret vor. Nähre diese Welt, indem du dich mit deinem Bild der Zukunft der Werte verbindest. Nimm sie auf in dein Herz und erinnere dich immer wieder mal daran.

### **Weltbild: Welches Bild der Welt trägst du in dir?**

Unser Weltbild definiert sich nach Gerald Hüther über unsere inneren Einstellungen, Überzeugungen, Haltungen und die daraus entwickelten Vorstellungen. Gesellschaftliche Veränderungen und unsere stetigen Erfahrungen und Entdeckungen, neue Informationen und Erkenntnisse aus den Bereichen der Wissenschaft, Forschung etc. können unser Weltbild immer wieder verändern.

Und – unser Weltbild lässt sich steuern. Du hast es in der Hand, ob du nur das siehst, was nicht gut läuft oder ob du deinen Blick auch für das geschärft hast, was es Gutes in der Welt gibt. Mit dem Sehen des Positiven entsteht ein positives Weltbild. Damit erreichst du eine tiefere Ebene deines Willens und deiner Seele, die aus dir heraus dein Handeln zum Wohle der Welt unterstützt. Dein Glaube in und deine Überzeugung von einer positiven zukünftigen Welt und dein Vertrauen in diesen Prozess stärkt deine Zuversicht und dadurch auch diejenige der anderen. Die Spuren einer respektvollen Haltung, eines liebevollen Verhaltens und eines positiven lichtvollen Denkens, das ausstrahlt, kannst du schon jetzt in diesem Augenblick sofort und selbst legen.

### **Fragen**

Welches Bild hast du vom Leben: bist du eine menschliche Seele mit einer Aufgabe oder zufälligerweise hier? Welchen Unterschied macht das?

Welche Fussspuren möchtest du hinterlassen? Wie viele davon hat es schon, welche möchtest du noch machen und gehen?

Wie siehst du die Welt jetzt gerade? Was passiert gerade auf der Welt, was passiert mit unserem Planeten? Was davon erschreckt oder freut dich? Falls du nichts findest, was dich erfreut, – recherchiere das Positive, lies Zeitungen und Magazine, die den Blick dafür haben, sprich mit positiv denkenden Menschen oder höre die Nachrichten unter diesem Aspekt. Erstelle damit eine Liste, die du kontinuierlich weiterführst.

Welche Energie möchtest du aussenden? Wofür möchtest du Sendende und wofür Empfangende sein?

Was erleichtert, ermöglicht dir einen positiven Blick auf die Welt?

Wenn du von deinem Weltbild auf dich selbst blickst, welchen Beitrag kannst du leisten zur Veränderung an diesem Ort und in diesem Augenblick, wo du bist?

Mit welchen Entscheidungen und Handlungen bewegst du die Welt, erweiterst du dein Weltbild und führst dich in dein Weltbild hinein?

Wie sieht es mit der Einstellung dir selbst gegenüber aus und was davon spiegelt sich in deinem Menschen- und Weltbild?

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Mein Weltbild**

Mit welchem Bild der Welt bist du unterwegs? Beschreibe es oder suche Bilder in Illustrierten oder auf dem Internet, gestalte damit dein Weltbild oder male, kreierte es.

### **Positives Bild der Welt**

Schliesse deine Augen, atme tief ein und aus. Lass vor deinem inneren Auge ein positives Bild der Welt, dein Traum einer neuen Welt auftauchen. Als Gestalterin dieses Bildes kannst du dieses oder jenes so anpassen, dass es für dich stimmig ist. Entwirf es in Gedanken, Bildern, Farben, Formen, Lichtspielen und Tönen. Experimentiere damit. Lass es zu, dass es entstehen will.

Erzähle dir dazu deine positive Geschichte. Höre dir genau zu. Wenn du magst, kannst du sie dir aufschreiben. Verbinde dich im Alltag immer wieder mit dieser Geschichte und mit deinem entworfenen Bild dieser Welt. Rufe sie dir in Erinnerung, nähre damit deinen Traum einer neuen Welt. Tauche immer wieder mal ein in seine Energie. Wirf den Blick auf das, was du zur Verwirklichung dieses Traumes beitragen kannst und willst.

Erinnere dich immer wieder, wiederhole deine Geschichte regelmässig.

### **Ein Brief an dich**

Du kannst dir selbst einen Brief schreiben, indem du dein Weltbild beschreibst. Behalte ihn für ca. drei Monate bei dir und schicke ihn dann ab oder öffne ihn. Was hat sich bewahrheitet?

### **Haltung: Welche Haltung ist die Grundlage deines Lebens?**

*«Es gibt eine innige dynamische Verbindung zwischen der Art und Weise wie wir uns selbst, andere Menschen und die Welt einerseits wahrnehmen und andererseits erfahren; was wiederum Auswirkungen darauf hat, wie wir handeln.»* Thupten Jinpa

Eigene Werte, Einstellungen und Grundannahmen über das Leben, die Kultur, in die du hinein geboren bist, und deren Werte und Normen, sowie deine eigenen Stärken und deine Persönlichkeit, die Person, zu der du bis heute geworden bist, bestimmen deine Haltung und das daraus entstehende Verhalten. Sich dies bewusster zu werden, erweitert dein eigenes Denken. Wenn du deine Haltung mit deinen Werten, deiner Aufgabe, dem Sinn, den du deinem Leben gibst, mit deinem Zukunftsbild und mit den Impulsen aus dem Leben verbindest, können eine neue Haltung und veränderte Verhaltensweisen entstehen. Deine Priorisierungen und Fokussierungen können deine Haltung und dein Verhalten ändern.

## *Fragen*

Welche Ereignisse und Erlebnisse in deinem Leben haben deine Haltung geprägt?

Welche Einstellungen zum Leben kannst du an dir beobachten?

Mit welcher Haltung und welchem Verhalten gehst du durchs Leben, bewegst du die Welt?

Wenn du deine Haltung und deine Einstellungen veränderst, gibst du dir selbst die Möglichkeit, die Welt anders zu sehen und zu erleben. Welche möchtest du ändern? Was könnte die Wirkung sein? Wie machst du das?

Wenn du aus deiner Haltung heraus auf dich selbst blickst, was kannst du entdecken?

Wie sieht es mit der Haltung dir selbst gegenüber aus und was davon spiegelt sich in deinem Verhalten dir und andern gegenüber?

## *Aktiv und Kreativ*

---

### *Haltung erforschen*

Wähle eine Situation oder Begebenheit aus, mit der du nicht zufrieden bist, weil sie nicht deiner Haltung entspricht. Stelle dir dazu folgende Fragen:

Was hast du bis jetzt wahrgenommen?

Wie legst du dies aus, wie interpretierst du die Situation?

Wie geht es dir dabei?

Was wünschst du dir stattdessen?

Welche Schritte wirst du unternehmen?

### *Wege zur Verhaltensänderung*

Angenommen, du selbst möchtest liebevoller mit dir und der Welt umgehen. Du kannst

- dir dies vorstellen und imaginieren
- darüber meditieren
- den Begriff des «liebevolleren» für dich definieren
- reflektieren: In welchen Begegnungen und Situationen bist du schon liebevoll, so wie du dir das vorstellst? Wie zeigt sich das? Wie ist es, wenn es nicht liebevoll ist? Was ist anders?
- darum bitten

Diese Wege kannst du mit jeglichem anderen Verhaltensveränderungswunsch gehen.

## Vertrauen

---

Nach Jon Kabat-Zinn ist «Vertrauen ein Gefühl der Zuversicht oder der Überzeugung, dass die Dinge sich in einem verlässlichen Rahmen entfalten, der Ordnung und Integrität beinhaltet» – auch wenn wir nicht immer ganz verstehen, was vor sich geht.

Vertrauen kann von verschiedenen Seiten her betrachtet werden: Vertrauen in dich selbst, in andere Menschen, in deine innere Führung und in die Führung durch das Universum.

Michael Roads ist überzeugt, dass, wenn du dir selbst vertraust, sich alles ändert. Für ihn ist «Vertrauen eine der grossen Schöpfungskräfte. Die Kraft deines Vertrauens erschafft ein Leben, das auf die schöpferische Kraft des Vertrauens antwortet. Vertrauen verändert die Art, in der ich das Leben erfahre. Da ich bedingungslos vertraue, bringt meine Erfahrung das Ergebnis des Vertrauens, das ich habe, in mein Leben.»

Du triffst die Entscheidung, dir bedingungslos zu vertrauen, egal, was passiert. Stunde für Stunde, Tag für Tag, Woche für Woche vertraust du bewusst deinem Selbst. Du erschaffst dir damit dein eigenes Energiefeld, das ausstrahlt und aus dem du selbst schöpfen kannst.

Das Herz ist die Stimme deiner Seele. Wenn du nicht weisst, ob du den rechten oder linken Weg gehen sollst, dann spüre in dein Herz und lausche der Stimme. Wenn du trotzdem noch nicht entscheiden kannst, dann überlege dir, was du machen würdest, wenn Zeit, Geld, deine Zweifel, Normen oder Erwartungen an dich keine Rolle spielen würden. Wohin würdest du dann gehen?

Deine innere Stimme ist die Stimme des Herzens. Sie ist es, die dir den Weg zu dir selbst zeigt. Du erkennst die Stimme des Herzens daran, dass sie klar und positiv ist, konstruktiv und lösungsorientiert. Sie fordert dich zu Harmonie auf. Sie respektiert stets den freien Willen der anderen Lebewesen. Sie begegnet allen Wesen wohlwollend und in Freundschaft. Sie beruhigt und ermutigt uns in jeder Situation. (Quelle: Bernadette von Dreien, eine Aussage Christinas von Dreien)

Mit der Zeit wird Vertrauen Wirklichkeit. Du kannst Vertrauen üben, indem du dem Augenblick vertraust, akzeptierst, was du gerade in diesem einen Augenblick fühlst, denkst oder siehst und dir das bewusst machst. So erhältst du immer mehr Zugang zum Vertrauen in deine Intuition und zu dem, was sich tief in deinem Innern als Kern des Vertrauens befindet. (nach Jon Kabat-Zinn)

## Fragen

Entdecke, wo du vertraust wie zum Beispiel im Verkehr. Welche weiteren Situationen fallen dir ein?

Wo und wann vertraust du dir selbst, wo ist es für dich eher schwierig? Welchen inneren Anteilen von dir vertraust du?

Wie gross ist dein Vertrauen in dich selbst, in andere, ins Leben? Was könntest du tun, um es wachsen zu lassen?

Wem oder was vertraust du bedingungslos?

Welche Wirkung hat dein Vertrauen in andere Menschen, und was sind die entsprechenden Reaktionen?

Woran erkennst du eine innere Stimme? Wo im Körper ist sie für dich, von wo aus meldet sie sich bei dir?

Wie triffst du deine Entscheide? Kognitiv, intuitiv oder auf deine innere Stimme horchend - oder mit allen drei Ebenen?

Gibt es Beispiele in deinem Leben, wo du gut auf deine innere Stimme gehört hast, und wie war die Wirkung?

Gibt es Beispiele in deinem Leben, wo du nicht auf deine innere Stimme gehört hast, und wie war die Wirkung?

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Vertrauen in die Natur**

Gehe hinaus in die Landschaft und schaue, worauf du alles vertrauen kannst: Du kannst der Sonne vertrauen, dass sie auch morgen wieder scheint. Du kannst dem Mond vertrauen, dass er immer wieder kommt. Du kannst dem Gras vertrauen, dass es wächst, du kannst darauf vertrauen, dass im Frühling die Bäume blühen, die Pflanzen zu wachsen beginnen. Vertraue diesem Augenblick, nimm diese Kraft des Vertrauens mit in dein Leben.

### **Vertrauen in dich selbst**

Wiederhole immer wieder für dich folgenden Satz wie ein Mantra. Du kannst ihn dir auch immer wieder in Gedanken wiederholen beim Gehen oder wo du dich gerade befindest: «Ich vertraue meinem Selbst. Ich vertraue meinem Selbst als Person. Ich vertraue meinem Selbst als unsterbliches Wesen aus Licht und Liebe.» nach Michael Roads

## **Sich Führen lassen**

---

Es gibt Menschen, die sagen, dass es für jeden Menschen einen sogenannten Seelenplan oder eine Bestimmung gibt. Ein Teil davon ist uns bewusst oder kann es zum Teil mit Forschen werden. Wir können uns einerseits von inneren Abhängigkeiten befreien und uns andererseits nach dem Seelenplan ausrichten so wie wir ihn wahrnehmen und soweit er uns bewusst ist. In diesem Bereich kannst du selbst aktiv sein.

Ein Teil ist uns unbewusst und da werden wir, ob wir wollen oder nicht, geführt. Es passiert uns einfach. Dies kann uns immer wieder überraschen als sogenannten Schicksalsschlag oder als ein freudiges Ereignis. Es kann uns – je nachdem – die Fokussierung und Ausrichtung ändern lassen oder uns unendlich dankbar machen.

Es gibt auch die Möglichkeit uns bewusst führen zu lassen, loszulassen, uns zu entspannen und geschehen zu lassen, zwanglos uns selbst zu sein. Dies erfordert Vertrauen in das Leben und ins Universum, in unsere unsichtbaren Begleiter und Begleiterinnen. Das erfordert ein Loslassen und ein Annehmen können von dem, was passiert. Ich sehe das Bild eines Motorrades vor mir mit einem Engel mit fliegendem Gewand, der fährt und

das Steuer fest in der Hand hält. Ich sitze im Seitenwagen und kann nichts anderes tun, als dem steuernden Engel zu vertrauen.

### **Aktiv und Kreativ**

---

Kennst du das Seitenwagengefühl? Wie wirkt es auf dich – angenehm oder unangenehm? Was bewirkt es für dich? Was sind seine Auswirkungen?

In welchen Momenten spürst du, dass du geführt wirst? Lässt du das zu?

Hast du auch schon in schwierigen Situationen gebeten, geführt zu werden? Was war deine Erfahrung damit? Kennst du Menschen, mit denen du dich darüber austauschen oder sie nach Beispielen fragen kannst?

### **Hinweis**

Übrigens – eine Motorradfahrt mit Seitenwagen kann lange dauern.

### **Fragen und immer wieder Fragen – Fragen als Wege in die Zukunft**

---

Mit Fragen zu arbeiten ist für mich ein vorzügliches Instrument der Selbsterkenntnis und Selbstführung. Benutze zum Schreiben der Antworten ein Extraheft oder leeres Buch – so kannst du beim Blättern die Veränderungen feststellen. Stelle dir auch immer wieder dieselben Fragen. An den Antworten, die jedes Mal etwas anders sein können, entdeckst du deine Entwicklungsschritte. Wenn du sie liest, achte auf die Veränderungen. Freue dich an neuen Antworten.

Was möchtest du in deinem Leben noch erfahren und ausdrücken?

Wohin möchtest du noch gehen?

Was willst du in deinem Leben?

Was ist die Agenda deiner Seele?

Ein erfülltes Leben, wie sieht das für dich aus? Was erfüllt dich, macht dich glücklich? Wie gehst du deinen Weg der Erfüllung?

Wie stellst du dir deine Zukunft vor? Wie stellst du dir eine positive Zukunft der Menschheit vor?

Tust du, was du liebst? Liebst du, was du tust?

Wie sieht für dich ein Leben aus, in dem du dich wohlfühlst, in dem du das lebst, tust und bist, was du möchtest, wofür du gedacht bist, was von dir von tief innen heraus gelebt werden will? Was müsstest du ändern, damit du dich in deinem Leben wohlfühlst?

Was soll in deinem Leben gelten? Wie willst du dein Leben gestalten? Wer oder was ist es wert, vom Gut deiner Zeit zu bekommen?

Wie kannst du noch mehr zur Gestalterin, zum Gestalter deines Lebens werden?

Wo willst du dich anpassen, wo gilt es deinen bisherigen Weg aufzugeben und eine neue Richtung einzuschlagen? Womit identifizierst du dich auch weiterhin und was musst du loslassen?

Vielleicht fallen dir weitere Fragen ein, die du dir immer wieder selbst stellen möchtest.

### ***Achtsam sein Leben führen***

---

Achtsam sein Leben führen ist authentisch nach innen, stimmig nach aussen und bewusstes Handeln. Das heisst: Du achtest darauf, was sich dir zeigt. Du nimmst urteilslos Dinge und Situationen im aussen und Gefühle, Körpersignale, Denkprozesse und die innere Stimme im Innern wahr. Du gibst der eigenen Mitte Raum. Du nimmst auch die anderen und das Umfeld wahr. Du bist mit voller Präsenz gegenwärtig. Beim achtsamen Gehen auf dem eigenen Weg des Lebens kannst du erkennen, was es aus Ereignissen und Begegnungen für dich zu lernen gilt und somit die Herausforderungen deines Lebensweges annehmen.

### ***Empfehlungen***

Übe dich darin, dich voll und ganz auf das zu konzentrieren, was du gerade tust.

Achte darauf, dass du bei deinem täglichen Tun mit dem Kopf auch da bist, wo dein Körper ist. Beim Zähneputzen zum Beispiel bist du wirklich beim Zähneputzen und nicht am planen deiner nächsten Sitzung?

Hole deine Gedanken, die hin- und herspringen, an den Ort, wo du gerade bist.

Gehe immer wieder mal in die Natur und stelle dich den Lebensfragen wie: Was ist dir wichtig? Was ist für dich wesentlich? Was macht für dich Sinn? Wo willst du in deinem Leben bewusst Prioritäten setzen? Welche Potentiale und Impulse zur Entwicklung zeigen sich dir und möchten geboren werden?

Übe dich im Hineinspüren in dich selbst: welche Ideen zum Beispiel sind für dich stimmig, welche nicht?

Halte bewusst inne: Wo bist du? Was tust du? Woran denkst du? Bist du anwesend?

Höre auch auf deine innere Stimme. Ermutige sie, sich zu melden.

Durch dein Anwesendsein baust du ein Feld der Aufmerksamkeit auf, in dem du mit dir selbst verbunden bist und das dir und anderen ermöglicht in Resonanz zu gehen.

## *Literatur*

---

Bauer, Joachim: Selbststeuerung, Die Wiederentdeckung des freien Willens, Blessing Verlag München, 2015

Grün, Anselm: 50 Engel für das Jahr, ein Inspirationsbuch, Herder Freiburg im Breisgau, 16. Auflage 1997

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte. Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten, Vandenhoeck & Ruprecht, 2015

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden, Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München, 2015

Klemm, Pavlina: Lichtbotschaften von den Plejaden, Übergang in die fünfte Dimension, Amra Verlag, Hanau, 2016/2021

Jäger, Willigis: Weisheitsspuren, Die schönsten Impulse, Kösel-Verlag München, 2017

Jäger Willigis, Kohtes Paul J. (Hrsg.): zen@work, Manager und Meditation, Einzigartige Erfahrungsberichte aus der Führungsetage, J. Kamphausen Verlag & Distribution. GmbH, Bielefeld, 2009

Osho: Mit dem Körper fängt es an, Band 1, Texte über Meditation, Innenwelt Verlag GmbH, 2015

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Scharmer, C. Otto: Theorie U, von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer, 1. Auflage 2009

Scharmer, C. Otto: Essentials der Theorie U, Grundprinzipien und Anwendung, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2019

Thupten, Jinpa: Mitgefühl, Offen & empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen; O.W: Barth Verlag, München, 2015

Von Dreien, Bernadette: Christina, Zwillinge als Licht geboren, Band 1, Govinda Verlag, Rheinau, 2017