

Titelidee

1. Purpose und das geniale Leben

Sinnfindung und Lebensgestaltung für den modernen Menschen

Inhaltsverzeichnis

Titelidee.....	1
Vorwort.....	8
1. Begib dich auf deine persönliche Reise zu mehr Sinn und Erfüllung.....	12
1.1 So gehen wir vor	12
Erstelle deine Sinn-Canvas mit deinem persönlichen Dreiklang des Sinns	13
1.2 Beschenke dich selbst mit sinnhafter Sicherheit.....	14
Beginne ein neues Leben, bevor dich dein Leben dazu zwingt.....	15
Werde Agent:in deines eigenen Lebens	17
Sinn macht glücklicher und unabhängiger von Glück im Außen.....	17
Sinn macht stabiler und krisenfester	18
Sinn, das Universal-Medikament	18
Sinn macht beziehungsfähiger und schöner	19
Sinn macht erfolgreicher und wohlhabender	20
Sinnsuche ist gerade kein Luxusproblem.....	20
1.3 Erforsche dein Sinn-Bedürfnis.....	21
Du bist in guter Gesellschaft, wenn du nach dem Sinn fragst.....	22
Wir sehnen uns nach Resonanz.....	22
Sei nicht länger unglücklich über dein Unglücklichsein	24
1.4 Verschaffe dir einen sinn-vollen Überblick.....	26
Sinnfindung in verschiedenen Kulturen	26
Der innere Genius als Aufgabe der Seele	28
Zeitgenössische Sinndefinitionen.....	29
Finde dein Glück im Sinn	31
Erkenntnisse aus der Sinnforschung.....	32
Das kleine und das große Glück	33
Hedonismus – Das Hamsterrade des kleinen Glücks.....	33
Eudaimonia – Sinnvolles Leben.....	34
Müssen wir uns zwischen dem großen und dem kleinen Glück entscheiden?.....	35
2. Lebe schon jetzt sinnvoll ohne Purpose-Stress.....	37
2.1 Tauche ein in deine Sinnsuche.....	37

Ist Sinnsuche krankhaft?	37
Willen zum Sinn.....	38
Was hast du davon, wenn du dir die Sinnfrage stellst?.....	39
Was haben wir alle davon, dass du deinen persönlichen Sinn findest?	40
Finde heraus, ob du sinnvital bist.....	42
Der große Sinn, der existenzielle und der kleine Sinn	43
2.2 Lebe sinnorientiert mit den drei Wegen zum Sinn.....	47
1. Der Schaffensweg: Nutze deine Schöpferkraft.....	47
2. Der Liebens- und Erlebensweg: Gestalte und erlebe Beziehungen.....	47
3. Der Leidens- und Transzendenz-Weg: Überwinde Schwierigkeiten und finde neue Einstellungen in schwierigen Situationen.....	47
Welche Sinn-Mix ist deiner?	49
2.3 Werde zum Lebenskünstler mit Spielregeln der Huna-Lehre.....	50
Die sieben Huna-Prinzipien	51
1. Makia: Deine Energie folgt der Aufmerksamkeit.....	51
2. Mana: Alle Macht kommt von innen, aus dir selbst.....	52
3. Manawa: Jetzt ist der Augenblick der Kraft.	52
4. Aloha: Lieben heißt, glücklich sein mit dir.....	53
5. Pono: Wirksamkeit ist das Maß deiner Wahrheit.	54
6. Ike: Die Welt ist das, wofür wir sie halten.....	54
7. Kala: Es gibt keine Grenzen.	55
2.4 Integriere deine drei „Selbste“	56
Das untere Selbst (Körper)	56
Das mittlere Selbst (Geist).....	58
Das hohe Selbst (Seele).....	59
2.5 Nutze deine Intuition als Lehrmeister:in	61
Definition von Intuition	62
Intuition ist unser zweiter Betriebsmodus.....	62
Wie zeigt sich Intuition.....	63
Wie du dich von deiner Intuition abschneiden kannst	63
Sieben Ideen, wie du deine Intuition mehr in dein Leben bringst.....	64
Woran merkst du, dass du intuitiv lebst?.....	65

3. Finde den Grundakkord deines Lebens und spiele deine Lebensmelodie.....	68
3.1 Dreiklang des Sinns – Das Modell.....	68
Die Entwicklungsrichtung des Sinn-Dreiklangs.....	69
1. Sein (Being):.....	70
2. Geben (Giving).....	71
3. Erschaffen (Creating).....	72
3.2 Der Klangraum: Die Seinsebene	73
Essenz.....	74
Hier findest du Ruhe in dir	75
Du bist geschützt und aufgehoben im Großen Ganzen	75
Du hast Schöpferkraft aus der Quelle	76
Eintauchen in den Fluss des Lebens.....	77
Finde zurück zum mühelosen Sein	78
3.3 Die Geben Ebene: Dein Grundton:.....	79
Purpose (Bestimmung).....	79
Der Unternehmenspurpose.....	80
Deine heilige Wunde und dein Purpose	81
Der Purpose ist alleine schwer greifbar	83
Ein Leben aus dem Purpose ist Versöhnungsarbeit	83
Purpose als Resonanzerfahrung.....	85
3.4 Die Erschaffen Ebene: Deine Lebensmelodie.....	86
Lebensvision und Lebensregeln:	87
Mission und Lebensziele:.....	88
Deine Lebensregeln stützen deine Mission	88
Die Mission fokussiert und entlastet dich	89
3.5 Lerne die Stimmen zu unterscheiden	89
Ego versus Purpose: Worum geht's hier wirklich?	89
Die Gegenstimmen im System.....	90
Und dann kommen die Rationalisierungen... ..	91
Schwing dich auf den Beobachter-Hochsitz	92
3.6 Tanze mit deinem inneren Widerstand.....	92
Weit verbreitete Widerstands-Stimmen.....	94

Dein Leib- und Leben-Wächter:.....	94
Der innere Kritiker.....	95
Die innere Image-Beraterin oder Peinlichkeitswächterin:	95
Mindset-Veränderung mit der HEAL-Formel	96
4. Entdecke Schritt für Schritt deinen Purpose.....	98
4.1 Gestalte deinen Purpose-Prozess	98
Die 7 Phasen des Purpose-Prozesses	100
1. Informationen sammeln	101
2. Verdichten und basteln	101
3. Feilen und verbildlichen	102
4. Erkennen und spüren.....	102
5. Heureka! Geschafft!.....	103
6. Commitment	103
7. Alltagstransfer.....	104
4.2 Verstehe deine Biografie –Wo kommst du her?	104
4.3 Erkenne deinen Kern – Wer bist du?.....	108
Wie lautet die Poesie deiner Essenz?	108
Wer willst du sein, wenn du dich von außen anschaust?.....	109
Wie bist du, wenn du glücklich bist?	111
Was sind deine Charakterstärken?	113
4.4 Finde dein Wertefundament - Was ist dir wichtig?.....	114
Werte und Purpose	115
Uns berühren lassen von der Welt.....	118
4.5 Erkenne deine Verantwortung – Welche Rolle ist deine?.....	119
4.6 Entdecke deine Themen – Womit willst du es zu tun haben?.....	121
Die Sprache der Intuition verstehen	121
Deine Intuition im Frage-Antwortspiel aktiv nutzen.....	122
Glaubst du an die Stimme deiner Intuition?.....	122
4.7 Definiere dein „Sein, tun und haben“ – Was willst du?	124
Wann ist dein Leben eigentlich erfolgreich?	124
Keine Liste angelegt?	126
4.8 Formuliere deinen Purpose-Satz	128

Formuliere deine Purpose-Statements.....	129
Formulierungsregeln für deinen Purpose:	130
Aha-Moment, Heureka, er sitzt!.....	131
5. Gestalte deine Vision, deine Lebensregeln und deine Mission.....	134
5.1 Schreibe die Regeln deines Lebens neu.....	134
Erkennungsmerkmale einer stimmigen Vision bzw. Zukunftsidee	135
Deine einzigartige Art und Weise.....	136
Formuliere dein Manifest mit deinen Lebensregeln.....	136
5.2 Finde deine Lebensvision	138
Lebensvision formulieren.....	140
Überprüfe deine Lebensvision mit deinen Lebensregeln	141
5.3 Definiere deine Mission und Handlungsziele.....	141
Fühlt es sich leicht an?	142
Deine großen Ziele festlegen und strukturieren	143
Ziele umsetzen: Der Unterschied zwischen Wünschen und Wollen.....	144
Dein Wollen stärken	145
Vom SEIN zum TUN und HABEN	147
5.4 Setz deine Lebensziele um	149
Raum für Magie lassen.....	149
Dein Ziel visualisieren – aber richtig.....	150
5.5 Bring deine Geschichte zum Fliegen.....	152
Der Purpose-Prozess als Heldenreise.....	152
6. Gestalte dein Leben mit Sinn und Intuition	157
6.1 Pflege deinen Purpose.....	158
Lass dein Licht leuchten.....	159
Genieße dein neues Lebensgefühl.....	160
Umgib dich mit inspirierenden und sinnorientierten Menschen.....	163
6.2 Bereite deinen Langstreckenlauf vor.....	163
Erhöhe deine Energie.....	164
Erhöhe deine Willenskraft.....	165
Lass los, was nicht dein Job in der Welt ist.....	166

Richte dich immer wieder neu aus – auf deinen Lebenssinn	167
Mach dir deine Mitarbeit am großen Ganzen bewusst	167
6.3 Bringe deinen Sinn Tag für Tag ins Leben.....	168
Deinen Purpose kommunizieren	169
Wie geht es jetzt für dich weiter?	170
Was du ab sofort ganz praktisch tun kannst:.....	170
Wie du immer mehr in deine Größe hineinwachsen kannst	172
6.4 Verbinde dich regelmäßig mit deiner inneren Stimme.....	174
Auf deine innere Stimme hören	175
Intuitionskompetenz entwickeln.....	176
Deiner Intuition Fragen stellen	178
6.5 Nutze die Zufälle	179
Synchronizitäten	179
Serendipität.....	180
Plannend Happenstance.....	181
Kompassgefühle zur Zufallsnavigation nutzen	182
6.6 Arbeite sinnvoll.....	183
Purpose versus Berufung.....	183
Werde wieder leidenschaftlich.....	184
Gestalte deinen Job purposeorientiert mit Jobcrafting.....	185
Selbstständigkeit und Patchwork-Job.....	187
Purposeorientierung in Unternehmen.....	187
Purpose, Generationen und Generativität.....	189
6.7 Kläre deine Fragen: Q&A.....	190
Purpose-Suche	190
Purpose gefunden, aber	193
Grundsätzliches	194
Mit dem Purpose leben.....	195
Mit dem Purpose arbeiten	197
Zum Schluss	198
Quellen	201

Vorwort

„Ich habe den Sinn meines Lebens darin gesehen, anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen.“ Viktor E. Frankl

Während ich diese Zeilen schreibe, frage ich mich, warum ich eigentlich so lange mit diesem Buch gewartet habe? Obwohl ich einige komplexe Fachbücher veröffentlicht habe, habe ich wohl doch einen Heidenrespekt vor dem Thema. Und das ist gut so. Denn es ist schon ein großes Ding, sich mit Menschen gemeinsam auf die Reise zu ihrem persönlichen Sinn zu begeben, das mit einer großen Verantwortung verbunden ist. Ein bisschen Purpose gibt es nicht – auch wenn sich viele Menschen oder Unternehmen gerne auf dem großen Online-Marktplatz mit ein bisschen Sinn schmücken. Hat man seine ureigene Lebensaufgabe erkannt, wirbelt das meist einiges durcheinander. Wenn der Dschinn aus Aladin Wunderlampe herausgekommen ist, fragst du dich vielleicht ein wenig besorgt: „Und – was wird er dann mit mir tun?“

Ich kann dich beruhigen. Dein Genius, dein Dschinn, hat nur Gutes für dich und mit dir im Sinn. – Ich gebe dir hier ein wenig Einblick in meine tägliche Arbeit, damit du ein Gefühl dafür bekommst, was auch mit dir im Laufe deiner Reise geschehen könnte, wenn du sie mit meiner Unterstützung in diesem Buch antreten würdest.

Es berührt mich jedes Mal zutiefst, wenn ich mit meinen Klientinnen und Klienten auf Spurensuche unterwegs bin zu ihrer Essenz, ihrem Wesenskern – oder wie ich es gerne nenne, ihrem inneren Genius. Auf diesen inneren Entdeckungen finden wir dann gemeinsam eine klare Formulierung ihres persönlichen Sinns. Viele nennen ihn auch das „Warum“, den Purpose, die Lebensaufgabe oder den Lebenszweck.

Wer will das eigentlich wissen, fragst du dich vielleicht? Wer begibt sich wirklich so bewusst auf Sinnsuche? Zu mir kommen Menschen, die sich in Übergangssituationen und Umbrüchen befinden. Du kennst das, das sind mögliche Zäsuren im Leben eines Menschen, an dem wir an einem Scheideweg oder manchmal auch Wendepunkt stehen. Dann fragen wir uns z.B. nach einem Burnout, nach einem Jobverlust oder nach einer Scheidung: „Ist das schon alles gewesen?“ oder „Wie geht das eigentlich mit dem erfüllten Leben?“ „Worin besteht denn nun mein Beitrag in diesem Leben?“ oder auch „Wie kann es gehen, nicht nur auf Autopilot zu leben, sondern ein sinnvolles Leben nach den eigenen Maßstäben zu gestalten?“ Der Purpose wird dann als innerer Leitstern gesucht, um die eigene Orientierung und innere Klarheit zur Ausrichtung des weiteren Lebens zu finden.

In letzter Zeit kommen auch jüngere Menschen mit Anfang 30, die erste Enttäuschungen in der Arbeitswelt oder im Privaten hinter sich haben und das Leben nun nochmal

anders und „besser“ angehen wollen. Die jüngeren Generationen halten den Älteren gerade einen Purpose-Spiegel vor, das freut mich sehr!

Etwa die Hälfte meiner Klient:innen sind darüber hinaus sogenannte Scannertypen, Multipotentials bzw. Vielbegabte. Diese sind sehr vielseitig, oft auch sehr leistungsfähig, werden aber in unserer Gesellschaft immer wieder belächelt, weil sie ständig etwas Neues lernen und der nächsten spannenden Idee hinterherjagen. Sie sind selbst meist kreuzunglücklich trotz ihres großen Potenzials. Ihnen fehlt der goldene Faden in ihrem Leben, in dem ihre Vielseitigkeit und all ihre Talente zusammenfließen. Wenn sie den hätten, dann könnten sie ihn auch kommunizieren und hätten endlich Ruhe vor abwertenden Bemerkungen wie dieser: „Wann wirst du dich endlich mal festlegen, du kannst doch nicht ewig nach deinem Ding suchen?!“ Wenn sie dann im Coaching das verbindende Dach ihrer Themen und ihre ureigene Lebensspur finden, dann ist das eine enorme Erleichterung. Plötzlich fühlen sie sich auch dazugehörig und angenommen im Großen Ganzen.

Übrigens – du musst nicht spirituell sein, um die Reise zu deinem persönlichen Sinn anzutreten. Frage dich einfach, ob du die folgende innere Haltung mitbringst:

- Du glaubst, dass der Mensch aus mehr besteht, als aus einem Haufen Knochen und einem Sack voll bakterienhaltigen Wassers.
- Du hältst es zumindest für möglich, dass dieses Leben auch für dich einen Sinn bereithalten könnte, auch wenn du nicht klar siehst, worin der besteht.
- Du bist neugierig und willst dich noch einmal so offen wie möglich auf die Suche begeben.

Eine normale Reise ist eine lineare Reise, die manchmal auch Zwischenstopps umfasst. Aber wie ist das mit der Reise zu deinem persönlichen Sinn? Das ist keine Reise in eine Richtung. Sie ist eine dreidimensionale Reise. Sie ist einerseits eine Schatzsuche in der Tiefe und Vergangenheit deiner biografischen Prägungen, in dem, was dich in deinem Geworden-Sein ausmacht. Hier ist der Prozess rückwärts gerichtet im Sinne des Religionsphilosophen Sören Kierkegaards, der ja gesagt hat, dass wir das Leben rückwärts verstehen müssen, um es vorwärts leben zu können.

Dann ist der Prozess aber auch vorwärtsgerichtet als Suche nach deiner zukünftigen Lebensaufgabe und den damit verbundenen Ideen und Zukunftsvisionen. Und mit dieser Suche bist du nicht alleine. In allen Zeiten haben sich Menschen immer wieder damit auseinandergesetzt, wie sie ihre Gestaltungskraft hier in diesem Leben einbringen können und was sie in der Welt bewegen wollen.

Dann geht die Reise aber auch noch in die dritte Dimension wie ein Adlerflug in großer Präsenz oder Gegenwärtigkeit, in dem wir uns immer wieder in verschiedene Höhen aufschwingen, um den Kern in immer enger werdenden Ringen einzukreisen und dann manchmal pfeilschnell zuzupacken, wenn er sich in voller Schönheit zeigt.

Diese gemeinsame Suche ist eines der intensivsten Coachingerlebnisse, das ich kenne. Manchmal fühlt sich der gemeinsame Prozess an wie eine innere Massage, in der alle inneren Sinnorgane an ihren Platz gebracht werden. Viele Klienten müssen tatsächlich sehr häufig auf die Toilette, weil anscheinend auch physisch so viel in Bewegung kommt.

Wir erleben ihn oft auch wie einen intensiven Geburtsprozess. Es ist eine große gedankliche und intuitive Leistung, die wir da gemeinsam erbringen, die Sinnsuchenden als Gebärende, ich als Geburtshelferin. Auch körperlich beobachte ich wie bei einer Geburt immer wieder Lagewechsel. Ich habe da einen Schafwollteppich in meiner Praxis. Klient:innen beginnen (ohne dass ich dazu einen Ton sage) die Schuhe auszuziehen, um sich zu erden, sie knien sich hin, sie hüpfen, um sich locker zu machen, sie tigern durch die Gegend, um besser denken zu können. Wir machen bei Bedarf Atem- oder Öffnungsübungen. Und ständig öffnen wir das Fenster, um frischen Wind hineinzulassen oder ich schiebe Schokolade oder Obstsalat gegen den sinkenden Blutzuckerspiegel rüber, da ja das Gehirn auf Hochtouren läuft.

Emotional ist das gemeinsame Erlebnis aber auch. Es wird um Worte gerungen und immer wieder nach innen gelauscht, ob sich eine Wendung, ein Satz, bereits stimmig anfühlt. Manchmal fließen Tränen, wenn etwas Wesentliches berührt wird. Oft erleben wir auch ein Erschrecken oder die kleine Schwester der Angst in Form von Lampenfieber, wenn man von der eigenen Größe berührt wird, die sich urplötzlich zeigt.

Und wenn er dann gefunden ist dieser zentrale Satz, in dem das eigene Warum und Wozu formuliert ist, herrscht erst einmal ein Art heilige Stille. Viele nicken versonnen. Dann sagen sie, sie hätten es schon immer gewusst, aber nicht so klar und schön auf den Punkt bringen können. Den meisten wird bewusst, dass sie schon ihr ganzes Leben in diese Richtung wirken. Manchen wird aber auch mit Erschrecken deutlich, wie weit sie sich in ihrem Leben davon entfernt haben, was sie eigentlich wollen und was ihnen eigentlich entspricht. Kein Wunder also, dass sie so unzufrieden geworden sind und ihr Leben als wenig erfüllend erleben.

Du siehst schon, für mich ist das die schönste Arbeit der Welt und ich habe tiefen Respekt vor dem Vertrauen, das die Menschen mir hier entgegenbringen, indem sie sich so tief öffnen, wie das bei uns in der Gesellschaft üblicherweise nur in längeren Therapieprozessen üblich ist. Was, wenn der Mensch aber gar nicht krank ist, sondern einfach seinen Willen zum Sinn erfüllen und leben will? Ich bin der Meinung, dass Tiefe nicht nur therapeutischen Prozessen vorbehalten ist, sondern einfach eine Voraussetzung für die ganz normale menschliche Sinnsuche ist.

Nicht jede und jeder wird sich in ein Essenz- und Purposecoaching begeben können oder wollen. Da ich diese Art der Sinnsuche aber für so wesentlich halte, um die Herausforderungen unserer komplexen Welt gemeinsam zu meistern, schreibe ich dieses Buch. In ihm möchte ich dich an dem teilhaben lassen, was ich in vielen Jahren in

meiner Beratungstätigkeit ausprobiert und peu à peu verstanden habe über Sinn teilweise aber auch über den Unsinn der persönlichen Sinnsuche.

Ich freue mich, wenn du neugierig mitgehst und noch mehr, wenn hoffentlich der ein oder andere Sinn-Funke bei dir überspringt

Herzlich

Martina Nohl

PS: Mein Purpose ist es, Menschen auf dem Weg zu ihrem königlichen Kern zu begleiten, damit sie damit ein erfülltes Leben gestalten, das uns allen dient.

1. Begib dich auf deine persönliche Reise zu mehr Sinn und Erfüllung

*„Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest, warum!“
Mark Twain*

Viele Menschen lesen ein Buch nicht mehr von vorne nach hinten. Natürlich kannst du auch in dieses Buch selektiv einsteigen und mit Kapitel 4 einsteigen, um direkt deine Essenz und deinen Purpose zu erarbeiten. Wenn du das Thema aber mit Genuss angehen und gut verdauen willst, empfehle ich dir doch die altbewährte Lesereise von vorne nach hinten. Denn es geht darum, alle Ebenen deines Bewusstseins mit auf die Reise zu nehmen, dein Unterbewusstsein, deinen Verstand, dein Überbewusstsein, sprich deine Intuition. Nur dann, werden deine Ergebnisse auch nachhaltig sein. Und warum du gar nicht anders kannst, als dich auf diesen Weg zu deinem persönlichen Sinn zu machen, das erkläre ich dir auch in Kürze.

1.1 So gehen wir vor

1. In Kapitel 1 kannst du dich mit dem Thema aufwärmen. Du weißt, du bist nicht allein mit deiner Sehnsucht nach mehr Sinn und Resonanz in der Welt. Vielleicht bist du nach dem Lesen noch deutlich motivierter, deinen persönlichen Sinn in dir zu finden und aktiv zu gestalten, weil du siehst, wie fundamental er dein erfülltes und gesundes Leben begründet. Ich möchte dir das Themenfeld Sinn verständlicher machen, indem du dir Sinn-Exponate verschiedener Kulturen und Zeiten anschaust und erste Gedanken über verschiedene Sinn-Begriffe und Sinn-Ebenen machst. Daran schärfst du deine eigene Idee von Sinn und weißt noch besser, wonach du eigentlich suchst.
2. Du wirst dann in Kapitel 2 erst einmal ein paar Ideen bekommen, wie du generell ein sinnvolles Leben auf dieser Erde führen kannst, ohne dass du schon genau weißt, was dein einzigartiger Platz hier ist. Damit nehme ich dir die Ausrede, dass du ja nicht weißt, was du hier individuell tun kannst, um dein Leben sinnvoll zu führen und demnach gar nichts tust – sondern so vor dich hinlebst von Geburtstag zu Geburtstag und deine wertvollen Jahre ins Land gehen lässt. Ich hoffe, dieses Kapitel nimmt dir gründlich den Purpose- und Sinnstress. Ein Mensch kann eben auch dann schon erfüllt und sinnvoll leben, wenn er kein Mission-Statement aus dem Hut zaubern kann. Sonst hätten ja alle Menschen vergangener Generationen ihr Leben verwirkt, denn da gab es sowas ja nur in sehr wenigen Kulturen und manche Menschen sind trotzdem glücklich gestorben... Du siehst, du kannst auch erst mal einer bewährten Hauptreise-Route folgen, während du noch genauer nach deinem individuellen Sinn-Weg und Sinn-Landeplatz suchst.
3. In Kapitel 3 durchwandern wir gemeinsam verschiedene Ebenen des Dreiklang-Sinn-Modells. Ich stelle dir die Puzzlestücke deiner Sinnsuche vor, damit du mit

dem Thema vertraut wirst. Wir werden uns näher anschauen, wie wir hier als Mensch eigentlich bestmöglich in der Welt sein können und wie wir herausfinden, was wir geben und gestalten können. Und zwar so, dass es zutiefst zu uns, unserem Wesen und dem passt, was wir uns vom Leben wünschen. Erstaunlicherweise lässt sich das einfach und gut in Deckung bringen, mit dem, was die Welt von uns braucht. Du erkundest hier schon etwas tiefer gehend deine Sinn-Landschaft, um ein Gefühl für das Leben voller Sinn im Einklang mit dir und der Welt zu bekommen.

4. Dann steigen wir in Kapitel 4 eine Ebene tiefer und kümmern uns darum, dass du möglichst viel darüber verstehst, wer du bist, was dein Purpose und dein damit verbundene Lebensaufgabe. Dazu wirst du dich mit einigen kleinen Übungen immer tiefer in deine Selbsterkenntnis eintauchen. Du stellst dir mit meiner Begleitung die großen Fragen „Wer bin ich?“, „Was ist mir wichtig?“ und „Was will ich?“. Besonders intensiv befassen wir uns mit deiner Rolle und deinem Verantwortungsbereich in der Welt. Du fragst dich aber auch, womit du es zu tun haben willst und wann du dein Leben eigentlich als erfolgreich definierst. Zum Schluss des Kapitels wirst du deinen Purpose-Satz formuliert haben. Damit bist du dann schon einen großen Schritt weiter.
5. Darauf aufbauend schauen wir in Kapitel 5, worauf ein Mensch wie du mit seiner einzigartigen Rolle und Wirksamkeit sich im Leben ausrichten könnte und du bekommst Ideen, wie deine Lebensvision oder gar dein Traumleben aussehen könnte. Deine einzigartige Art und Weise in der Welt zu sein und deiner Lebensaufgabe nach zu gehen, formulierst du prägnant in deinen Lebensregeln. Dann leitest du daraus deine ureigene Mission ab. Diese beinhaltet immer wieder neu die Umsetzung deiner Bestimmung und dein ganz konkret ausgerichtetes Handeln in der Welt, da du ja deinen inneren Sinn- und Wertekompass gefunden hast. Du formulierst erste mächtige Shinkansen-Ziele und setzt dein neues Leben Schritt für Schritt verbunden mit deiner Intuition um. Nun kannst du auch alles in der Sinn-Canvas zusammenfassen, was du über dich in diesem Buch gelernt hast.
6. In Kapitel 6 erhältst du einen bunten Strauß an Ideen, wie du weiterleben kannst, wenn du deinen Sinn-Dreiklang gefunden hast. Deine Intuition und vermeintliche Zufälle werden deine neuen Tools einer sinnorientierten Lebensgestaltung, mit der du auch dein Berufsleben langsam umgestalten kannst. Am Ende des Kapitels findest du zudem eine umfangreiche Q&A-Sammlung, in der hoffentlich viele deiner Fragen noch beantwortet werden.

Erstelle deine Sinn-Canvas mit deinem persönlichen Dreiklang des Sinns

Lesen ist schön, Verarbeiten und Mitmachen ist besser. Nutze dieses Buch, um wirklich an deinem Purpose zu arbeiten. Ich empfehle dir ein schönes Notizbuch oder Heft bereit zu legen, in das du deine Gedanken auf dieser gemeinsamen Reise einträgst. Du

findest zusätzliche deine Dreiklang-Sinn-Canvas zum Download. Hier kannst du deine verdichteten Ergebnisse stichwortartig zu den einzelnen Übungen eintragen. Das hilft dir, deine Erkenntnisse immer mehr auf den Punkt zu bringen, bis du deine vier zentralen Sätze gefunden hast.

Nun lass uns gemeinsam losgehen auf deinen Weg nach innen und mit dem, was du dort findest wieder nach außen in die Welt. Denn es wird Zeit, dass sich immer mehr Menschen wieder daran erinnern, dass unsere Welt eine sinnvolle ist. Ich glaube daran, dass dieses Bewusstsein die komplette Art und Weise unseres Zusammenlebens und die Zukunft der Welt grandios verändern wird.

1.2 Beschenke dich selbst mit sinnhafter Sicherheit

Fühlst du dich auch immer wieder als Spielball der Umstände oder deines Schicksals? Glaubst du vielleicht immer weniger daran, dass du ein Leben gestalten kannst, das zu dir passt, das dich erfüllt und das gleichzeitig noch gute Spuren in der Welt hinterlässt?

Vielleicht hast du schon einiges versucht, bist auch auf diverse Online-Angebote hereingefallen, die dir das tolle Leben mit finanzieller Unabhängigkeit in wenigen Monaten versprochen haben – und danach ging es dir oft noch schlechter als vorher?

Die meisten von uns sind schon seit geraumer Zeit „overwhelmed“ von und in unserer komplexen Welt. Wir sehen unseren Lebenspfad vor lauter Optionen nicht mehr. Und weil wir so überwältigt sind, fangen wir entweder gar nichts mehr an, denn es könnte ja das falsche sein. Oder wir verzetteln uns, weil wir zu viel gleichzeitig wollen. Dann scheitern wir regelmäßig, weil uns der Fokus fehlt. Dieses Gefühl von Scheitern bei unseren Zielen vermindert dann unser Selbstbewusstsein bzw. unser Gefühl von Selbstwirksamkeit wie es die Psychologen nennen.

Gleichzeitig geht es dir von außen betrachtet vielleicht sogar richtig gut: Dein Job passt, du hast vielleicht sogar eine:n Partner:in oder eine nette Familie oder eine fast abbezahlte Eigentumswohnung. Du kannst reisen und gönnst dir immer wieder kleine Highlights in deinem Leben.

Dennoch bleibt das Gefühl, dass etwas grundlegend mit dir und in deinem Leben nicht stimmt. Möglicherweise machst du dir sogar Vorwürfe, dass du nicht zufriedener bist, obwohl es dir doch gut gehen sollte.

Was ist da los? In unserer westlichen Zivilisation haben wir eine Art Dienstleistungsmentalität entwickelt gegenüber der Gesellschaft und letztlich auch unserer Welt. Wir schauen immer nur darauf, was das Leben uns noch geben sollte und was wir uns da eigentlich verdient hätten, weil wir ja so kämpfen und vielleicht auch so hart arbeiten. Ob uns diese Blickrichtung gut tut, sei dahingestellt. Erich Fromm formuliert es in seinem Buch „Die Kunst des Liebens“ schon vor vielen Jahrzehnten provokativ: „Die Welt

ist nur noch da zur Befriedigung unseres Appetits, sie ist ein riesiger Apfel, eine riesige Flasche, eine riesige Brust, und wir sind die Säuglinge, die ewig auf etwas warten, ewig auf etwas hoffen und ewig enttäuscht werden.“ (Fromm, Erich)

Darin steckt auch Fromms frühe Kapitalismuskritik. Es sei ja gewünscht, dass wir genau so konsumieren sollen, damit wir uns vermeintlich frei fühlen, befreit von Autoritäten, gesellschaftlichen Regeln und unserem Gewissen. Wobei wir letztlich nur brav mitlaufen wie die grauen Herren bei Momo und uns in der Gesellschaftsmaschinerie immer gehetzt, unzulänglich und unzufrieden fühlen. Aber genau das sei ja der Anspruch an uns „brave Bürger:innen“, die wir das Spiel der Marktwirtschaft und damit des globalisierten Konsums vermeintlich selbstgewählt am Laufenhalten sollen.

Die österreichische Sinnforscherin Tatjana Schnell schreibt, dass nur 50% der Deutschen einen Sinn in ihrem Leben sehen. Diesen Zustand nennt Schnell Sinnerfüllung. Von der anderen Hälfte leben rund 40% in einem Zustand, den sie existenzielle Indifferenz nennt. Sinn ist für ihr Leben keine relevante Kategorie. Sie vertrauen zum Beispiel Wissenschaft und Technik und glauben nicht, dass ausgerechnet sie etwas bewirken oder verändern können. Weitere rund 10% leben aktuell in einer Sinnkrise, weil zum Beispiel im Arbeitsleben der Sinn in ihren Tätigkeiten abhanden gekommen ist, z.B. durch stures Abarbeiten oder durch ein Zuviel an Verantwortung. (Schnell, Tatjana)

Beginne ein neues Leben, bevor dich dein Leben dazu zwingt

Im letzten Jahr habe ich wahrgenommen, wie immer mehr Menschen um mich herum ab 50 schwer krank geworden sind. Viele von ihnen haben ihre Träume auf die Rentenzeit verschoben. Manche von ihnen werden diese Zeit niemals erleben. Die meisten geben sich nun durch die Krankheit die Erlaubnis, ein neues Leben nach ihren Maßstäben zu beginnen und sich nur noch um das Wesentliche zu kümmern. Das mag auf den ersten Blick egoistisch erscheinen. In der Begegnung mit diesen Menschen habe ich aber verstanden, wie sie dadurch auch anderen erlauben, sich mit den tieferen Fragen des Lebens zu befassen.

Wie wäre es, wenn wir es nicht soweit kommen lassen, dass uns ein Schicksalsschlag oder eine Krankheit dazu zwingt, ein erfülltes und wesentliches Leben zu leben? Also, lass uns die Ärmel hochkrepeln und hier und heute anfangen. Denn mit jedem Tag, den du aus deiner Essenz und dein Purpose heraus lebst, verschenkst du dich an die Welt und erinnerst andere daran, dasselbe zu tun.

Da gibt es nicht mehr die oben beschriebene Anspruchshaltung, dass das Leben dir noch x Dinge frei Haus liefern muss, bevor du glücklich und zufrieden sein wirst. Nein, du bist erst glücklich und zufrieden, weil du in deiner Mitte ruhst und setzt dann deine Gaben zum Wohle ein. So wird jeder Tag zum Geschenk! – Wenn das Leben dann auch für dich plötzlich sehr überraschend vorbei sein sollte, dann war es wenigstens dein

Leben und es war gut. Es gibt kein größeres Vermächtnis, das du der Welt hinterlassen kannst, als dein Leben unter Ausschöpfung deines vollen Potenzials zu leben.

Wie wäre es, wenn du ab sofort Entscheidungen treffen könntest, die zu dir, deiner Persönlichkeit und deinem Wesenskern passen und die das Beste in dir zum Vorschein bringen? Wie wäre es, wenn du in „Alignment“ lebst, in Ausrichtung mit dem, was dir wirklich wichtig ist und damit eine leuchtende Spur auf der Welt hinterlässt, die andere Menschen inspiriert, das gleiche zu tun?

Was bräuchtest du dazu? Du müsstest dich wohl etwas tiefer auf dich selbst einlassen, um in Verbindung mit dem zu treten, was dich zutiefst ausmacht. Viele nennen es Seele, ich nenne es hier aus verschiedenen Gründen Essenz. Die Essenz gibt einem Parfum seinen einzigartigen Geruch. Deine Essenz prägt deine Einzigartigkeit und mit ihr verbreitest du deinen ganz besonderen Duft in der Welt.

Ich lade dich hier ein, dich auf die Suche nach dieser Essenz, dieser individuellen Zusammensetzung der Schönheit deiner Seele zu machen. Und diese Essenz ist dann die Basis eines Lebens, in dem deine Träume wahr werden. Denn dann sind es nicht irgendwelche Träume, sondern genau deine Träume, die durch dich in der Welt Gestalt annehmen dürfen.

Bist du bereit, der Fragen auf den Grund zu gehen, warum du hier bist und was dein ganz individueller Sinn in der Welt ist? Damit ergreifst du nach meinem Verständnis deine wahre Rolle als Mensch und deine Verantwortung in der Welt. Wir dürfen die Welt mitgestalten und müssen nicht eine Rolle auf der Bühne in einer Inszenierung eines anderen übernehmen. Keine Partei, kein Unternehmen, keine Glaubensgemeinschaft und keine Familie hat dir zu sagen, wie du träumen und leben sollst.

Du darfst dich selbst auf die Suche nach deinem Eigenen begeben. Die Antworten wird auch niemand anderes als du selbst für dich finden können. Und vermeintlich einfache Antworten, wie sie jetzt wieder populär werden, sind gleichmachende Antworten, die dich zur Marionette degradieren und deine Lebensgestaltungskraft negieren.

Das Wissen um deine Essenz bringt dir Klarheit, Orientierung und ein Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung. Diese großen Vier, wie ich sie gerne nenne, sind genau das, was vielen Menschen heute abhandengekommen ist.

Disclaimer: Wenn du deine Essenz kennst, geht das dann auch mit Verantwortung einher. Vielleicht gefällt es dir nicht immer, wie dich dein neues Wissen, dein innerer Kompass aus deiner Komfortzone und damit aus deinem schlafwandlerischen Leben lockt. Dieser Prozess ist auch nicht umkehrbar, denn dann würdest du dich selbst verleugnen. Du kannst dann nicht mehr zurück in diesen oft kindlich-naiven Zustand, in dem du in den Tag hineinlebst und dich mal hierhin, mal dorthin treiben lässt. Denn damit würdest du dich selbst und deine Lebensaufgabe verraten. – Also, bist du bereit, diesen

Schleier zu zerreißen, der zwischen dir und der vollen Wahrnehmung deiner Selbst liegt?

Werde Agent:in deines eigenen Lebens

In der Verhaltenspsychologie sind Agenten in der Lage sich selbst und ihr Umfeld wahrzunehmen, um effiziente Mittel-Zweck-Handlungen auszuwählen und durchzuführen, die in einer gegebenen Situation verfügbar sind, um ein beabsichtigtes Ziel zu erreichen, das in unserem Falle zusätzlich ein sinnorientiertes Ziel wäre. Diese sinnorientierte Handlungsfähigkeit ist die Voraussetzung, sich selbst und Dinge in seinem Umfeld zu verändern. Nun, das hört sich erst mal ganz schön abstrakt an.

Eigentlich heißt das nicht mehr, aber auch nicht weniger, als dass du wieder zum Gestalter, zur Gestalterin deines eigenen Lebens wirst. Wenn du deinen Purpose klar verstanden hast, begibst du dich damit aus der Erdulder- oder Opferrolle, in der sich meiner Beobachtung nach mehr als 60 Prozent der Menschen in unserem Kulturkreis bewegen. Du kennst das deutsche „Muss ja...“. Als Agent:in deines Lebens hast damit die Chance, das meiste aus deinem Leben machen.

Die gute Botschaft ist, dass du gar nicht so ein Newbie bist, wie du vielleicht gerade denkst: Deine Essenz und dein Purpose haben schon immer die Art und Weise, wie du lebst und handelst beeinflusst, du warst dir dessen nur nicht bewusst.

In meinen Coachings erfahre ich immer wieder, wie viel Menschen auch schon über sich und ihren inneren Leitstern wissen. Oft ist dieses Wissen aber noch ein wenig diffus und vorsprachlich. So liegt ein Hauptteil meiner Arbeit darin, die richtigen Worte zu finden und die Essenz in voller Klarheit und Schönheit ins Bewusstsein zu holen.

Sprich, es ist ja alles schon in dir. Nun geht es nur darum so mit deiner Intuition zu kommunizieren, dass sie dir die Antworten gibt, nach denen du suchst. Das allerdings ist eine Kunst, deswegen nenne ich das auch the „Art of Essence“. Wie dieser Diamant dann in einzelnen Facetten funkeln kann, stelle ich dir im Folgenden vor.

Um dich vielleicht noch ein wenig mehr zu überzeugen, dass sich dein Einsatz lohnt, findest du hier die immensen Vorzüge, die ein Wissen um den Sinn deines Lebens mit sich bringt:

Sinn macht glücklicher und unabhängiger von Glück im Außen

Eine britische Studie mit rund 7.300 Testpersonen legt nahe, dass Purpose zumeist mit einer höheren Lebenszufriedenheit einhergeht. Eine kleinere Untersuchung mit 77 Teilnehmenden zeigte zudem, dass Menschen, die einen Lebenssinn für sich gefunden haben, seltener Symptome von Depressionen oder Angststörungen aufweisen. **[Strecher, Victor J.]**

Diese höhere Lebenszufriedenheit lässt sie stärker werden. Und wenn sie wissen, wer sie sind und was sie wollen, können sie ihr einzigartiges Potenzial immer mehr entfalten. Wer seine Talente und Kompetenzen leben darf, fühlt sich nützlich und damit auch glücklicher, eben mehr im Leben zuhause. Dadurch wirken sie souveräner und leben mehr aus ihrer Mitte.

Menschen, die ihren Sinn gefunden haben, sind dankbarer. Dankbarkeit ist ein wesentlicher Glücksmotor. Über einen gewissen Zeitraum gelebte Dankbarkeit steigert das Urvertrauen. Es fühlt sich gut an, dass das Leben es gut mit einem meint, wenn das Leben im Fluss ist und vieles gelingt, ohne dafür viel kämpfen zu müssen. Dieses Erleben führt wiederum zu einer stillen Freude. Und die Freude ist dann gar nicht mehr geknüpft daran, dass man im Außen besonders tolle Lebensbedingungen hat. Selbst Menschen, die krank sind, können aus der Kraft des Sinns von innen heraus noch ein zufriedenes Leben führen.

Sinn macht stabiler und krisenfester

Sinnerfüllung geht laut Schnell einher mit einer höheren Selbstannahme und dem Gefühl, etwas in der Welt bewirken zu können. Die psychologischen Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Einbindung werden befriedigt.

Sinnerfüllung weist damit einen starken psychologischen Puffer-Effekt auf: Sie hilft dir dabei, dich von schwierigen Ereignissen nicht so leicht umwerfen zu lassen. Wer das Leben als sinnvoll erfährt, fühlt sich geerdet, kennt die Richtung, in die sie oder er gehen will und hat einen Platz auf dieser Welt für sich gefunden. Dies sind gute Voraussetzungen dafür, mit Schwierigkeiten umzugehen. So zeigen sinnerfüllte Menschen eine gewisse Standfestigkeit. Diese hilft ihnen auch, besser durch Lebenskrisen zu kommen und eine Perspektive zu entwickeln, in der ihre momentanen Schwierigkeiten als nur vorübergehend wahrgenommen werden.

Menschen, die harte, ja traumatische Erfahrungen gemacht haben und die diese als Wachstumsprozess bewerten, der sie ihrem persönlichen Lebenssinn näherbringt, entwickeln Resilienz, also eine Art Lebens-Widerstandsfähigkeit. Der existentialistische Philosoph Jean-Paul Sartre weist darauf hin, dass die Interpretation unserer Vergangenheit aus dem resultiert, was er unser „grundlegendes Projekt“ nannte – das ist vergleichbar mit unserem Purpose. Menschen mit Purpose interpretieren also auch schwierige Erfahrungen ihrer Biografie ziieldienlicher und integrieren sie damit besser und oft auch schneller in ihr Leben als Menschen, die diesen persönlichen Sinn noch nicht für sich entdeckt haben.

Sinn, das Universal-Medikament

Probanden mit einem starken Lebenssinn schneiden in umfassenden und spezifischen Gesundheitsstudien im Durchschnitt psychologisch und physiologisch besser ab als jene ohne klare innere Orientierung. Die Ergebnislage ist hier sogar richtig verblüffend.

Physiologisch betrachtet ist der Lebenssinn mit einer Zunahme natürlicher Killerzellen verbunden, die Viren und krebsartige Zellen angreifen. Der Lebenssinn steht auch in Verbindung mit einer Verringerung der Produktion von entzündlichen Zellen.

Wer sein Leben lohnenswert findet, ist auch motiviert, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sich also fit zu halten, sich gesund zu ernähren oder den Suchtmittelgebrauch einzuschränken. Eine Studie aus Großbritannien ergab außerdem, dass Menschen mit einem hohen PIL-Wert sich in gesundem Maße bewegten, weniger fern schauten und sich mehr mit Kultur befassten. (Schnell, Tatjana)

In einer Langzeitstudie waren Senioren mit einem niedrigen Lebenssinn, der nach einem wissenschaftlichen Purpose-Index gemessen wurde, 2,4-mal häufiger von der Entwicklung von Alzheimer betroffen als diejenigen mit einem ausgeprägten Lebenssinn. In einer separaten Studie fand das gleiche Forschungsteam eine langsamere Progression der Krankheit bei denen, die Alzheimer entwickelten und einen hohen Lebenssinn hatten.

Der amerikanische Professor und Pionier für Gesundheitserziehung und Wohlbefinden Victor Strecher lädt uns in seinem Buch „Life on Purpose“ zu folgendem Gedankenspiel ein:

Stell dir vor, es gäbe ein Medikament, das:

- einige Jahre lebensverlängernd wirkt;
- das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls reduziert;
- dein Alzheimer-Risiko um mehr als die Hälfte senkt;
- dir hilft, dich tagsüber zu entspannen und nachts besser zu schlafen;
- deine natürlichen Killerzellen aktiviert;
- Entzündungen oder degeneriertes Zellwachstum vermindert;
- dein gutes Cholesterin erhöht und deine DNA reparieren
- und als Bonus noch zu besserem Sex beiträgt?

... und das alles ohne Nebenwirkungen, bzw. mit der Nebenwirkung, dass du damit noch einen guten Beitrag für eine bessere Welt leistest!

Stell dir vor, dass dieses Medikament sogar Krankenhausaufenthalte so sehr reduzieren würde, dass es einen Beitrag zur nationalen Gesundheitskrise leisten würde? (Strecher, Victor J.)

Wir alle würden für ein solches Medikament oder Präventionsmittel viel Geld bezahlen. Gottseidank ist es kostenlos, hat aber seinen Preis. Denn es erfordert ein wenig mehr von dir als nur das regelmäßige Schlucken einer Pille.

Sinn macht beziehungsfähiger und schöner

Des Weiteren ließ sich aus den Ergebnissen der eben erwähnten Studie eine Korrelation zwischen Purpose und einem intakten Sozialleben erkennen: Während

Testpersonen mit einem hohen PIL-Wert gesunde Beziehungen führten und guten Kontakt zu Freund:innen und Familie pflegten, hatten diejenigen mit einem niedrigen Ranking öfter Probleme in der Partnerschaft oder waren einsam. Menschen mit Purpose gewinnen an Ausstrahlung. Sie ziehen Menschen an, die an sie glauben und sie in ihren Zielen unterstützen.

Menschen, die ihren Sinn gefunden haben und merken, wie erfüllend dieses Gefühl ist, wünschen sich das auch für andere. Sie wirken oft als Vorbild, auch ohne dass sie zu verbalen „Sinnmissionaren“ werden müssen.

Jeder Mensch, der ein authentisches, sinnvolles Leben als seinen natürlichen Zustand ansieht, sorgt dafür, dass die Menschen in seiner Umgebung auch so sein dürfen, wie sie sind und sich in ihrem höchsten Potenzial wahrnehmen dürfen. Sinnerfüllte Menschen spielen keine Ego- und Machtspiele. Sie können einfach sein und fördern andere Menschen, damit diese auch in ihr volles Potenzial kommen. Das macht den Umgang mit ihnen sehr sexy...

Sinn macht erfolgreicher und wohlhabender

Auch der materielle Wohlstand war bei den Studienteilnehmenden mit einem klaren PIL tendenziell größer als bei denjenigen ohne Purpose. Meist hatten sie ein höheres Einkommen, mehr Eigentum und finanzielle Rücklagen. Das kommt vermutlich daher, dass sie besser wissen, was Sie wirklich wollen. Sie nehmen immer mehr Einfluss auf Ihr Umfeld, können es verbessern, verändern und damit ihre Rahmenbedingungen leichter gestalten. Und sie kennen ihren eigenen Wert. So werden sie effektiver darin, ihr Leben tatsächlich so zu verwirklichen, wie sie es führen wollen und damit oft erfolgreicher zu sein als Menschen, die aus anderen Gründen ihre Ziele erfolgen.

Der kalifornische Managementprofessor Morten T. Hansen hat in seinen Studien herausgefunden, dass Angestellte und Manager, die ihre Interessen und Leidenschaften mit ihrem Purpose verknüpften, 18 Prozent bessere Leistungen erbringen und das in deutlich kürzer Zeit. Da ist dann schonmal der ein oder andere Karrieresprung oder die ein odere andere Gehaltserhöhung mehr drin.

Auch kann man heute sehen, dass Unternehmen mit einem Unternehmenspurpose deutlich höhere Wachstumsraten in den letzten Jahren aufwiesen, als Unternehmen ohne erklärten Purpose. **(Pyczak, Thomas)**

Sinnsuche ist gerade kein Luxusproblem

Wenn du die grandiosen Auswirkungen eines sinnerfüllten Lebens liest, könnte der Eindruck entstehen, dass Sinn die Sahnehaube für gut situierte Menschen in einer Wohlstandskultur ist. Vielleicht kennst du die Bedürfnispyramide nach Maslow aus den 70er Jahren? Sie suggeriert, dass erst die Grundbedürfnisse wie Essen, Sex und ein Dach über dem Kopf erfüllt sein müssen, bevor sich ein Mensch auf die Suche nach Sinn

machen kann. In späteren Arbeiten hat Maslow dann die Ebene von Sinn und Selbstverwirklichung hinzugefügt und in seinen neueren Interpretationen geht es nicht darum, dass die unteren Ebenen erst bedient und erfüllt sein müssen, damit die höheren Ebenen wie ästhetische Bedürfnisse oder Selbstverwirklichung überhaupt hervortreten können. Hier geht es eher darum, wieviel Zeit Menschen mit den Bedürfnissen auf den einzelnen Ebenen verbringen.

Diese neue Interpretation passt dann zu den Erfahrungen Viktor Frankls, des österreichischer Begründers der Logotherapie. Dieser hat seine Erfahrungen in verschiedenen Konzentrationslagern in seinem Lebenswerk geteilt. Gerade für diejenigen, die ihr Leben in existenzieller Bedrohung und am Rande des Existenzminimums führen müssen, ist Hoffnung ein wesentlicher Faktor, der sie weiterleben und schwierige Umstände aushalten lässt. Frankl beobachtete, dass Familien, die auseinanderbrechen, diejenigen sind, die keinen Zweck oder keine Vision für das Überleben ihrer Familie haben. Ein Gefühl für den Sinn des eigenen Lebens geht Hand in Hand mit Hoffnung und Überlebenswillen.

1.3 Erforsche dein Sinn-Bedürfnis

Ich denke, es wird höchste Zeit für einen praktikablen Zugang zur Sinnfrage. Wir leben in transformativen Zeiten, das ist schon eine Binsenweisheit. Äußere Sicherheiten lösen sich auf. Die gesellschaftliche Komplexität nimmt zu, es wird immer schwieriger, sich an etwas zu orientieren. Du bist herausgefordert, deine vielschichtige Identität zu managen und sollst dabei auch noch möglichst gut drauf sein. Die sozialen Medien befördern den glücklichen Schein und spielen auf Scheinsicherheit innerhalb einer bestimmten Wahrnehmungsblase, in der wie uns ganz gemütlich in unserer Komfortzone tummeln, weil vermeintlich alle in die gleiche Richtung schauen oder laufen.

In besonderen Momenten, wenn wir kurz auf den vorgebahnten Straßen unserer Alltagspflichten, der Freizeitbeschäftigungen oder des Konsums innehalten, oder wenn wir uns gar bewusst Auszeiten vom Normalleben nehmen, dann fühlen wir uns, als wären nur wir „neben der Spur“ oder „ewig Zweifelnde“, die auf hohem Niveau jammern. Und dann bekommen wir noch ein schlechtes Gewissen, weil wir doch fast alles haben, was den modernen Menschen angeblich zufrieden machen sollte: eine nette Familie, einen guten Job und oben drauf noch einiges an materiellem Reichtum, der uns zumindest für eine Weile gut absichert.

Aber genau das macht die Sinnfrage ja so heikel, dass wir sie als Makel empfinden und uns damit als defizitär. Dabei sind genau das die wertvollen Momente, in denen der „Schleier der Maya“, der unser Alltagsbewusstsein von der Welt dahinter trennt, aufreißt und uns eine Ahnung davon gewährt, dass da noch mehr ist. Dass wir auch anders, zufriedener und erfüllter leben könnten. Genau dann, wenn wir die innere Leere nicht überdecken und zulassen, dass wir nicht so genau wissen, wer wir sind, wozu wir

eigentlich hier sind. Und genau dann, wenn wir diese Suche nicht gleich mit zu viel Essen, zu viel Netflix, zu viel Party, zu viel Sex, zu viel Reisen, zu viel Persönlichkeitsentwicklung, zu viel Esoterik etc. zudecken – dann wird es spannend. Und dann kann die Reise nach innen zum persönlichen Sinn beginnen.

Du bist in guter Gesellschaft, wenn du nach dem Sinn fragst

Die meisten Menschen auf der Suche nach ihrem Sinn fragen sich:

- „Wer bin ich?“;
- „Warum bin ich hier?“;
- „Was gibt meinem Leben Sinn?“
- „Was will ich hier auf der Welt noch tun“?

Herzlichen Glückwunsch! Das sind die großen Fragen der Menschheit. Und ja, damit sind auch die größten Ängste vieler Menschen verbunden. Hast auch du Angst davor:

- ... zu sterben, ohne deinen Platz auf der Welt bzw. deine individuelle Bestimmung gefunden zu haben?
- ... zu sterben, ohne dich als zutiefst sinnvollen Teil unserer Gemeinschaft empfunden zu haben, also ohne dieses Gefühl von selbstverständlicher Zugehörigkeit zum Großen Ganzen gefunden zu haben?

Du siehst, die Dinge, die die meisten Menschen wirklich wollen, sind Zugehörigkeit, Verbundenheit und einen Zweck der Existenz, einen Purpose, eine Lebensaufgabe. Unsere tiefsten Sehnsüchte sind also ziemlich universell.

Wir sehnen uns nach Resonanz

Der Soziologieprofessor Harmut Rosa hat in seiner Resonanztheorie dieses Phänomen als Krise des modernen Menschen beschrieben:

Einerseits sehnen sich Menschen zutiefst nach dieser Resonanz mit der Welt, indem gelingende Beziehungen entstehen und sie die eben beschriebene Sinnerfahrung für sich machen können. Andererseits erleben wir alle heute eine gewaltige Beschleunigungserfahrung durch das permanente „höher, weiter, schneller“ unseres Wirtschafts- und Gesellschaftssystems.

Vielleicht fühlst du dich auch immer wieder von einer der drei Krisen der Moderne belastet, ohne es bisher genau formulieren zu können:

- der ökologischen Krise, die ja dadurch entstanden ist, dass wir alle unendliche Konsum- und damit Produktions-Steigerungen trotz der Endlichkeit natürlicher Ressourcen erwarten;
- der politischen Krise, in der die eher langsamen demokratischen Prozesse schon viele Jahre nicht mehr Schritt halten können mit den rasanten technologischen

Entwicklungen und gesellschaftlichen Transformationsprozessen. In dieser Unsicherheit machen sich dann radikale Stimmen breit, die vermeintliche Sicherheit versprechen;

- der durch die beiden anderen Krisen unterstützten psychischen Krise des westlich orientierten Menschen, der von der Komplexität der Welt und ihren Veränderungsprozessen überfordert ist und sich erschöpft ins Private zurückzieht.

Rosa bezeichnet das, was wir hier gerade erleben als „pathologische Weltbeziehung der Subjekte und der Gesellschaft als ganzer“. Das ist gerade das Gegenteil vom oben beschriebenen Zugehörigkeitsgefühl, in dem wir uns in der Welt zuhause fühlen.

Verrückt ist nur, dass wir ja heute so viele materielle und auch geistige Ressourcen und Gestaltungsmöglichkeiten haben wie nie zuvor. Aber auch eine gute Ressourcenausstattung garantiert laut Rosa kein gelingendes Leben. Das sehen wir daran, dass sich die Sinnfrage durch alle Gesellschaftsschichten zieht. Menschen stellen sich die Sinnfrage unabhängig von Bildungsgrad und Füllung des Bankkontos. (Rosa, Hartmut)

Nach Rosa sind wir also ständig damit beschäftigt, unsere Ressourcenlage zu optimieren, einen nächstmöglichen noch besseren Karriereschritt auszutüfteln, gesünder, fitter und attraktiver zu werden, um damit Anerkennung zu generieren, mit der wir hoffen, unser Beziehungsnetz zu erweitern. Leider führen all unsere ganzen Bestrebungen aber nicht zum Ziel, so dass uns gut in der Welt fühlen und gerne leben.

Aber, was machen wir verkehrt? Rosas These ist, „(...) dass es im Leben auf die Qualität der Weltbeziehung ankommt, das heißt auf die Art und Weise, in der wir als Subjekte Welt erfahren und in der wir zur Welt Stellung nehmen; auf die Qualität der Weltaneignung.“

Übersetzen wir das mal ein bisschen: Weltaneignung geschieht dann, wenn wir uns ganz einer Sache hingeben, z.B. ein Brot backen, mit unserem Kind spielen ohne Handy am Ohr oder einen Waldspaziergang mit allen Sinnen erfahren.

Alles, was wir dann tun, hat schon einen Zweck an sich. Wir machen das nicht als Mittel zum Zweck, also damit unsere Freunde uns toll finden, weil das Sauerteigbrot uns so gut gelungen ist, damit unser Kind die Mama toller findet als den Papa oder weil wir gelesen haben, dass Waldbaden cool ist und unseren Spaziergang auf Insta posten wollen.

Wenn wir also hautnah mit der Welt und dem, was wir tun, leben – ohne Ganzkörperkondom, wie es der Coach und Lehrer Veit Lindau mal gesagt hat – dann entsteht ein „vibrierender Draht“ zwischen uns und der Welt. Rosa nennt das auch ein „anschmiegsames Weltverhältnis“. So erleben wir die Welt als „saftig“, als erregend und spannend. Dieses Grundgefühl geht dann meist mit der Erfahrung einher, dass die Welt es gut mit uns meint. Dass wir in ihr geborgen sind und dass die Welt uns trägt.

Leider erleben sich die meisten Menschen heute gestresst im Hamsterrad des Alltags. Statt der oben beschriebenen „Weltaneignung“ erfährst du vielleicht Folgendes:

- Du fährst die meiste Zeit deines Tages im „Fight-, Flight- oder Freeze-Modus“, bei dem deine archaischen Gehirnstrukturen aktiviert sind. In diesem Modus kannst du leider nicht auf deine kreativen Gehirnpotenziale zugreifen, die ermöglichen würden, dass du mal etwas anders machst als du es immer tust.
- Und in diesem Modus erlebst du die dazugehörigen Gefühle: Du fühlst dich aggressiv oder ängstlich; reaktiv und distanziert oder emotional aufgewühlt; leer, erstarrt oder ganz und gar durch den Wind.
- Du schaffst es nicht, deinem Leben den von dir gewünschten Dreh zu geben. Das siehst du an deinen Silvestervorsätzen, in denen du vielleicht schon seit Jahren dasselbe aufschreibst.
- Du bist innerlich mit Sorgen beschäftigt, sprich, dein Gehirn befasst sich mit der Zukunft. Oder du machst dir Vorwürfe und führst einen vernichtenden inneren Dialog, mit dem du in der Vergangenheit herumeierst. Dabei wäre das Glück im Hier und Jetzt zu finden. Aber – das weißt du ja längst.
- Der ständig erhöhte Cortisol und Adrenalin Spiegel führt dazu, dass du dich ausgebrannt und erschöpft fühlst. Gleichzeitig ist dein Körper süchtig nach diesem Hormon-Cocktail und du kommst einfach nicht von dieser Stress-Sucht los.
- 80-90 Prozent des Tages läufst du auf Autopilot und fragst dich, wann du zu dieser menschlichen Funktionsmaschine geworden bist. Um den Schmerz darüber nicht so stark spüren zu müssen, konzentrierst du dich auf das, was dir vermeintlich vernünftig und rational erscheint. Damit befindest du dich aber auf der sezierenden und trennenden Seite deiner Wahrnehmung. Kooperation und Zugehörigkeitsgefühl sind hier nur in geringem Maße zu finden.
- Du hast keine Lust mehr auf Sinnlichkeit, auf Sex schon gar nicht. Dein Körper wird noch mit deiner letzten Disziplin durch ein auferlegtes Fitness-Programm oder eine harte Diät gequält. Aber so richtig als befriedigend erlebst du deine Erfolge damit auch nicht, weil ja genug Menschen um dich herum noch attraktiver, noch fitter und noch beliebter sind.
- Insgesamt weißt du gar nicht mehr so genau, was du willst und was dir guttun würde. Du hast vielleicht alles schon x-Mal mit Selbsthilfeliteratur, in Seminaren oder Coachings „zerdacht“ und aufgeschrieben. Aber nichts fühlt sich mehr richtig und stimmig für dich an. Irgendwie hast du die Verbindung zu dir selbst, zu deiner inneren Stimme und damit zu deiner Intuition verloren.

Sei nicht länger unglücklich über dein Unglücklichsein

„Wir haben Angst vor der Furcht, wir sind deprimiert über unsere Traurigkeit und unglücklich über unser Unglücklichsein. Das Ergebnis ist, dass wir zu ängstlich werden, um an unseren Herausforderungen zu wachsen, zu mutlos, um aus unseren Verlusten

zu lernen, und zu niedergeschlagen, um aus den natürlichen und notwendigen Zeiten des Kummers gestärkt hervorzugehen.“ Ein Huna Schamane (nach von Rohr, Wulfig)

In meiner Praxis erlebe ich diese beschriebenen Phänome meist in der klassischen Midlife-Crisis bei Männern und Frauen zwischen 40 und Ende 50. Hier ziehen wir oft nochmal ein Fazit unseres bisherigen Lebens und fragen uns, ob das schon alles gewesen ist. Denn das Leben scheint nun nicht mehr unendlich viele Möglichkeiten zu bieten.

Das ist ein toller Zeitpunkt, unseren Purpose nochmal neu zu entdecken. Denn dann sind wir reif dafür. Die emotionale Erschöpfung, die so viele von uns in dieser Phase spüren, hat nicht nur etwas mit der Rushhour des Lebens zu tun, in der wir sehr viel Verantwortung oft für unsere Kinder und gleichzeitig schon für unsere Eltern tragen, sondern auch damit, dass wir uns uns selbst entfremdet haben. Vielleicht hatten wir ganz andere Ideen für unser Leben und sind jetzt doch desillusioniert, wie sich alles entwickelt hat. Möglicherweise stehen wir sogar nach der ersten oder zweiten Scheidung vor dem vermeintlichen Scherbenhaufen unseres Lebens und hadern mit uns, weil sich unsere Erwartungen an das Leben überhaupt nicht erfüllt haben.

Wenn ich dann mit meinen Klient:innen an einem Neuanfang arbeite, wird beruhigenderweise recht schnell sichtbar, dass die meisten Erfahrungen und Wege unseres Lebens nicht sinnlos waren. In der Purpose-Arbeit setzen sich die auf den ersten Blick unzusammenhängenden Bausteine unseres Lebens zu einem stimmigen Gesamtbild zusammen. Oftmals mussten wir all diese Umwege und Irrwege gehen, um etwas zu lernen, das wir jetzt auch an die Welt zurückgeben können. Aber natürlich brauchst du Mut und wieder diese Neugier auf dich selbst, um dich nochmal neu mit deiner Biografie und dem roten Faden darin auseinanderzusetzen.

Ich erlebe, dass das Versöhnungsarbeit vom Feinsten ist. Durch das Verstehen und das Entwickeln einer für uns sinnvollen Lebensgeschichte versöhnen wir uns mit dem, was war. Erst dann sind wir wieder offen für das, was noch kommen will. Ansonsten zerren uns zu viele psychische und seelische Gummibänder immer wieder zurück in die Vergangenheit.

Tatsächlich gibt es noch eine zweite Gruppe an Menschen, denen ich in meiner Praxis begegne und die mit ähnlichen Fragen nur schon viel früher konfrontiert sind. Sie befinden sich in der Quarterlife-Crisis, die durchaus auch bis Mitte 35 dauern kann. Hier finden wir Phänomene, die der Gen-Z zugesprochen werden. Viele ihrer Vertreter kommen schon viel früher an den Punkt, dass sie desillusioniert sind und nicht länger im wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Hamsterrad mitspielen möchten. Sie suchen gleich von Anfang an ein purpose-orientiertes Leben.

Vielleicht hilft es dir zu wissen, dass etwas eine Million Deutsche auf Sinnsuche sind – du bist also nicht alleine. Sinnsuche heißt auch, sich zutiefst danach zu sehnen, sie

selbst sein zu dürfen. Und wie wir sehen werden, haben wir uns eigentlich gar nicht verloren, also müssen wir uns auch nicht erst finden. Aber vielleicht wieder neu entdecken und erkennen, so wie wenn wir ein Tuch vom Spiegel ziehen, um uns wieder in all unserem Verlangen nach einem sinnvollen Leben in die Augen sehen zu können.

*„Ich habe schließlich verstanden, dass ich anstatt mich zum hundertsten Mal neu zu erfinden, mich zum ersten Mal erkennen musste.“
Raimon Samsó*

1.4 Verschaffe dir einen sinn-vollen Überblick

Lass uns die Herkunft des Wortes Sinn für ein tieferes Verständnis unter die Lupe nehmen: Die indogermanische Wurzel „sent“ steht für „eine Richtung einschlagen, eine Fährte suchen“. Das passt sehr gut für das, was ich mit dir in diesem Buch tun möchte. Im Althochdeutschen trug Sinn dann auch die Bedeutung von „Reise“ oder „Weg“, ergänzt durch das lat. „sentire“, das dann die Facette von „Wahrnehmen“ und „Spüren“ mit hineinbrachte. In der modernen Duden-Bedeutung meint Sinn inzwischen auch „geistiger Gehalt“, „ein Gefühl für etwas“ und „in innerer Beziehung zu etwas stehen“.

Genau in diesem Feld machen wir uns gemeinsam auf den Weg der Sinnfindung. Es geht darum, dass du die Fährte deines eigenen Lebens aufnimmst, nachspürend und wahrnehmend eine für dich stimmige Richtung einschlägst und lernst, in innerer und inniger Beziehung zu dir selbst und dem, was du in die Welt bringen möchtest, zu stehen. Macht das Sinn für dich?

Wenn du nun losgehst, dann kannst du dir vorstellen, du führst die Tradition vieler Sinnsuchenden quer durch alle Religionen und Kulturen aller Zeiten fort. Und du befindest dich, wie eben gesehen, in der Gemeinschaft der Sinnsuchenden auf der ganzen. Vielleicht ist das ein stärkender Gedanke für dich?

Sinnfindung in verschiedenen Kulturen

Wenn man die Sinn-Literatur verschiedener Religionen und anderer „Sinnfindungsansätze“ anschaut, worunter ich hier auch die westliche Philosophie und Psychologie zählen will, stößt man immer wieder auf das Konzept des „inneren Genius“.

Der Begriff verweist auf eine innere Kraft oder eine höhere Intelligenz, die in jedem von uns existiert und uns in unserem Leben leiten kann. Im Folgenden werde ich das Konzept des „inneren Genius“ in einigen Traditionen kurz vorstellen.

- *Griechische Philosophie:* In der griechischen Philosophie wurde der innere Genius als „daimon“ bezeichnet. Das hatte damals nichts mit der negativen Konnotation unseres Dämonenbegriffs zu tun. Für Sokrates war der „daimon“ eine innere Stimme, die ihm immer dann Ratschläge gab, wenn er vor einer schwierigen

Entscheidung stand. Platon sah den „daimon“ als eine Art höheres Selbst oder eine Seele, die uns in unserem Leben leitet. Aristoteles glaubte, dass jeder Mensch einen einzigartigen Zweck hat, den er erfüllen muss, und dass der „daimon“ uns dabei helfen kann, diesen Zweck zu erkennen und zu erfüllen.

- *Jüdische Mystik:* In der jüdischen Mystik wird der innere Genius als „tzadik“ bezeichnet. Der „tzadik“ ist eine innere Quelle der Weisheit und Spiritualität, die uns in unserem Leben leitet. Durch die Erforschung der Kabbala und der jüdischen Mystik können wir uns mit unserem „tzadik“ verbinden und unsere spirituelle Entwicklung fördern.
- *Christliche Mystik:* Das Konzept des inneren Genius oder Seelenfünkchens in der christlichen Mystik bezieht sich auf die Vorstellung, dass jeder Mensch eine göttliche Essenz in sich trägt, die als der Funke Gottes oder die Verbindung zur göttlichen Quelle betrachtet wird. Dieser Funke wird oft als das innere Licht oder die göttliche Flamme bezeichnet und repräsentiert die Möglichkeit der direkten Verbindung mit Gott. In der spirituellen Praxis gilt diese als die Quelle von Weisheit, Führung und Inspiration. Durch spirituelle Übungen, Gebet und Kontemplation können wir diese Verbindung vertiefen und unser inneres Licht entfalten.
- *Traditionelle afrikanische Glaubenssysteme:* Auch hier wird die Vorstellung einer spirituellen Essenz oder eines individuellen Geistes, der im Inneren eines Menschen existiert, gepflegt. Diese Essenz wird oft als „Chi“ (Igbo), „Nyama“ (Swahili), „Nkwa“ (Akan) bezeichnet und kann als eine Verbindung zur spirituellen Welt oder als göttlicher Funke betrachtet werden. Ähnlich wie in der christlichen Mystik wird dieser innere Genius als Quelle von Weisheit, Kraft und spiritueller Führung angesehen. Durch Rituale, Anbetung und Ahnenverehrung wird in vielen afrikanischen Religionen danach gestrebt, diese Verbindung zu stärken und das Potenzial des individuellen Geistes zu entfalten, um ein erfülltes spirituelles Leben zu führen.
- *Hinduismus:* In den vedischen Traditionen des Hinduismus gibt es das Konzept des „Atman“, das als der innere Genius oder die individuelle Seele interpretiert wird. Atman wird als unveränderliche, göttliche Essenz betrachtet, die in jedem Lebewesen existiert und mit dem universellen Bewusstsein, Brahman, verbunden ist. Diese Verbindung zwischen Atman und Brahman wird als wesentlich für das Verständnis des individuellen Daseins und der spirituellen Realität betrachtet. Der Atman wird als Quelle von Wissen, Glückseligkeit und Bewusstsein betrachtet und ist der Träger des individuellen Dharmas, der Lebensaufgabe oder Lebensbestimmung eines jeden Menschen.

In diesem Verständnis nimmt also jeder Mensch eine einzigartige Rolle und Verantwortung im Universum ein, die er gemäß seiner inneren Natur und Bestimmung erfüllen soll. Durch die Erfüllung ihres Dharmas streben die Menschen danach, spirituelle Harmonie und persönliche Erfüllung zu erreichen, während sie gleichzeitig zum Wohl der Gesellschaft und des Universums beitragen. Durch Meditation, Yoga und andere spirituelle Praktiken streben die Gläubigen danach, ihre Verbindung

zum inneren Genius zu vertiefen und ihr individuelles Dharma zu erkennen und zu erfüllen, um letztendlich die Befreiung (Moksha) zu erlangen.

- **Buddhismus:** Im Buddhismus wird der innere Genius als „Buddha-Natur“ bezeichnet. Jeder Mensch hat die Buddha-Natur in sich, die eine innere Weisheit und Einsicht darstellt. Die Buddha-Natur kann durch Meditation und spirituelle Praktiken entwickelt werden und uns helfen, unser volles Potenzial zu entfalten.

Zusammenfassend kannst du erkennen, dass das Konzept des „inneren Genius“ in verschiedenen Traditionen und Philosophien im Grunde verblüffend ähnlich als eine innere Kraft oder Intelligenz betrachtet wird, die uns in unserem Leben leitet und uns dabei hilft, unser volles Potenzial zu entfalten. Obwohl es unterschiedliche Namen und Konzepte gibt, haben sie alle gemeinsam, dass sie uns ermutigen, uns mit unserem inneren Selbst zu verbinden und uns auf unsere persönliche Entwicklung und unser spirituelles Wachstum – sofern gewünscht – zu konzentrieren.

Der innere Genius als Aufgabe der Seele

Im zehnten Buch der „Politeia“ beschreibt Platon den Übergang der Seelen in die sterbliche Existenz. Sie treten vor Lachesis, eine der drei Schicksalsgöttinnen. Diese hält in ihrem Schoß eine Menge Lose und Lebensmuster bereit. Jede Seele wählt zuerst brav ein Los und dann wählen die Seelen in der Reihenfolge der Lose aus den Lebensmustern aus. Nachdem sie ihr Lebensmuster ausgewählt hat, bekommt die Seele ihren Daimon dazu geschenkt. Platon schreibt: „Und als alle Seelen ihre Wahl getroffen hatten, gingen sie in der Reihenfolge ihrer Lose vor Lachesis, und sie wies jedem seinen gewählten Schutzgeist zu, um die Seele durch das Leben zu führen und seine Wahl zu erfüllen.“ (zit. nach Richards, Dick) Dieser Daimon, dieser Schutzgeist, führt dann die Seele durch den restlichen Prozess, in dem sie ihre sterbliche Lebensreise in unserer Welt antritt.

In christlichem und jüdischem Denken, im chinesischen und westafrikanischen Glauben, in den Vorstellungen des antiken Griechenlands und Roms und überall dort, wo das Konzept des Genius' zu finden ist, enthält es diese Idee: Dein Genius ist ein Geschenk des Göttlichen, das für dich als Vermittler zwischen dem Göttlichen, der Seele und dem Körper wirkt und die Quelle deines positiven Beitrags zur Welt ist. Es ist deine einzigartige Gabe in der Welt, gleichzeitig aber auch dein Geschenk an die Welt.

„(Der Genius ist) die intrinsische 'Kraft', durch die eine Person oder eine Sache das ist, was sie ist – der Bestandteil der Natur einer Person oder einer Sache, der ihre inhärente Autorität repräsentiert.“

John Pemberton III

Weil es für uns so natürlich ist, können wir diese Kraft selbst schwer erkennen. Bei manchen Menschen ist sie sogar ein blinder Fleck, denn wir nehmen sie als selbstverständlich hin und gehen davon aus, dass jeder Mensch das auch hat.

Wenn du eher zu den kognitiv orientierten Menschen gehörst, sträubt sich jetzt vielleicht so einiges in dir. Dann stell dir diesen Genius als ein Mysterium vor. Mysterien gibt es in allen Kulturen und Religionen. Man kann sich einem Mysterium eher mit der Intuition nähern und dem Glauben als mit dem rationalen Verstand.

Angelehnt an den amerikanischen Organisationsentwickler und Sinn-Coach Dick Richards lassen sich folgende Merkmale des inneren Genius zusammenfassen:

- Dein Genius ist ein Geschenk an dich, du musst nicht wissen, woher er kommt. Du musst auch nicht gläubig sein, um einen Genius zu haben.
- Dein Genius ist dein göttlicher Funke, wie du dich am besten ausdrücken kannst, er dient dir dazu, dein Wesen bestmöglich die Welt zu bringen.
- Dein Genius zeigt sich in allem, was du tust, und strebt nach Ausdruck. Du lernst im Laufe deines Lebens immer besser, auf ihn zu hören und seine Präsenz in deinen Neigungen, deiner Vorstellungskraft und deinen Träumen zu spüren.
- Der Zweck deines Genius' besteht darin, anderen zu dienen.
- Dein Genius ist einzigartig und verändert sich im Laufe deines Lebens nicht. Was allerdings über die Jahre variiert, ist die Art seines Ausdrucks durch die verschiedenen Aufgaben und Projekte, die uns das Leben in verschiedenen Lebensbereichen schenkt.
- Dein Genius fühlt sich für dich komplett natürlich an, deswegen auch manchmal gerade nicht so „großartig“, wie du es erwarten würdest.
- Dein Genius führt und schützt dich gleichermaßen, z.B. auch vor Stress und Überforderung, wenn du dich außerhalb deiner „Zone of Genius“ verzettelst.
- Es ist keine gute Idee, deinen Genius zu ignorieren oder aufzugeben. (Richards, Dick)

„Es ist nicht dein Zweck; es dient deinem Zweck. Es ist nicht deine Berufung, sondern eine dir gegebene Kraft, um deine Berufung zu erfüllen. Es ist nicht deine Seele, sondern die Energie deiner Seele. Es ist nicht irgendwo in der Zukunft, sondern gegenwärtig. Es war immer bei dir und wird immer bei dir sein. Es wird sich nicht ändern, obwohl dein Verständnis davon wachsen kann.“ Dick Richards

Zeitgenössische Sinndefinitionen

„Es ist, denke ich, ein Fehler zu glauben, dass es einer Religion bedarf, um das Leben lebenswert erscheinen zu lassen.“ Sinclair Lewis

Ich möchte hier noch einmal den Sinn-Raum für dich aufmachen, der von jeder Person, die sich damit befasst, jeweils unterschiedlich gefüllt und interpretiert wird. Das macht eine gemeinsame Verständigung nicht gerade einfach. Schau selbst, mit welchen Definitionen moderner Sinnlehrer du gut mitgehen kannst:

- Für den *Dalai Lama*, das spirituelle Oberhaupt der Tibeter, besteht der Sinn des Lebens darin, Glück zu finden und zu verbreiten. Dieses Glück resultiert nicht aus materiellem Gewinn, sondern aus der Entwicklung innerer Werte wie Mitgefühl, Geduld und Toleranz gegenüber anderen.
- Der spirituelle Lehrer und Bestsellerautor *Eckhart Tolle* definiert Sinn als das Erwachen zu einem Bewusstseinszustand, in dem man vollständig im Jetzt lebt und dadurch ein tiefes Gefühl von Frieden und Erfüllung erfährt. Tolle betont, dass wahrer Sinn nicht im Verfolgen äußerlicher Ziele liegt, sondern in der Erkenntnis des inneren Raums der Stille und des Seins.
- *Brene Brown* lehrt in Houston und definiert Purpose als den Mut, authentisch zu sein und unsere Geschichte mit all ihren Unvollkommenheiten zu umarmen. Für Brown liegt der Zweck darin, unsere tiefsten Wahrheiten zu leben und Verbindungen zu anderen auf der Grundlage von Empathie und Zugehörigkeit zu schaffen.
- Der renommierte Neurowissenschaftler *Gerald Hüther* betrachtet Sinn als zentralen Faktor für die menschliche Entwicklung und das Wohlbefinden. Er argumentiert, dass Sinnfindung eng mit der neuronalen Plastizität des Gehirns verknüpft ist und dass positive, sinnstiftende Erfahrungen die Gehirnentwicklung fördern. Hüther betont die Wichtigkeit von Beziehungen und Gemeinschaften und sieht in der Verbindung zu anderen und der Teilhabe an etwas Größerem als sich selbst einen Schlüssel zur Sinnfindung.
- Die spirituelle Lehrerin *Marianne Williamson* beschreibt in ihren zahlreichen Werken, dass wahrer Sinn nicht durch äußere Erfolge, sondern durch innere Transformation, Vergebung und die Erkenntnis unserer Verbundenheit mit allem erreicht wird. Williamson betont, dass die Änderung unserer Wahrnehmung von Angst zu Liebe den Schlüssel zu einem erfüllten Leben darstellt.
- *Simon Sinek*, Speaker und Motivationstrainer, beschreibt in seinem Modell des Golden Circle den Purpose („Why“) als grundlegende Grund, warum ein Individuum oder eine Organisation existiert, über das bloße Streben nach Gewinn hinaus. Er argumentiert, dass Organisationen und Menschen, die ein klares „Warum“ haben, inspirierender sind und treue Anhänger oder Kunden gewinnen
- *Christina Kessler*, Anthropologin und Weisheitsforscherin, die viel mit indigenen Völkern gelebt hat, sieht Sinn als eine tiefe Verbindung zum Leben selbst, die über individuelle Wünsche und das Streben nach persönlichem Glück hinausgeht. Für sie ist Sinn eng verbunden mit der Erfahrung, Teil eines größeren Ganzen zu sein und zu erkennen, dass unser eigenes Wohl untrennbar mit dem Wohl anderer und der Welt verbunden ist.

- Der österreichische Neurologe, Gründer der Logotherapie und Holocaust-Überlebende *Viktor Frankl* definiert Sinn als die Möglichkeit, Werte in jeder Situation zu realisieren, selbst in den schwierigsten Umständen. In seinen Arbeiten betont er, dass Menschen durch die Suche nach Sinn über sich selbst hinaus und in der Liebe oder im Leiden einen tiefen Zweck finden können.
- *Thich Nhat Hanh*, Zen-Meister und Achtsamkeitslehrer, lehrt, dass wahre Erfüllung durch das bewusste Erleben jedes Moments und das Ausdrücken von Liebe in allen unseren Handlungen erreicht wird. Für Thich Nhat Hanh geht Sinn eng mit der Verbindung zu anderen und der Natur einher, die wir durch Achtsamkeit intensiver wahrnehmen. Er betont, dass ein sinnvolles Leben aus der Hingabe an den gegenwärtigen Augenblick und dem Streben, zum Wohl aller zu handeln, entsteht.
- *Byron Katie*, Bestsellerautorin und Begründerin von „The Work“, sieht den Sinn des Lebens in der Identifikation und Überprüfung der Gedanken, die Leiden verursachen. Katie lehrt, dass unser Leid nicht aus unseren Lebensumständen, sondern aus unseren Gedanken darüber entsteht. In der Umwandlung der inneren Perspektive und Veränderung der damit verbundenen Gedanken führt sie Menschen zu einer größeren inneren Freiheit, Frieden und einem sinnvollen Leben, das frei von unnötigem Leiden ist.

Übung: Deine Idee vom Sinn

Versuch doch einmal, hier in eigenen Worten aufzuschreiben, was du nach deinem jetzigen Verständnis als den Sinn deines Lebens ist.

Der Sinn meines Lebens besteht darin, dass ...

Schau selbst, welcher Sinn-Definition du vielleicht nahestehst. Möglicherweise hast du dich auch bereits für eine bestimmte psychologische, kulturelle oder spirituelle Perspektive entschieden, die dein bisheriges Sinn-Verständnis prägt? Entscheide selbst, ob es an der Zeit ist, diese noch zu erweitern. Möglicherweise ist sie auch noch recht abstrakt und es geht jetzt darum, deinen persönliche Lebensbezug darin noch deutlicher zu finden.

Finde dein Glück im Sinn

Ich werde immer wieder gefragt, wie Sinn und Glück zusammenhängen. Jede und jeder erlebt Glück ein wenig anders. In der Psychologie ist es heute üblich, dass eher von Wohlbefinden gesprochen wird. Wohlbefinden wird definiert als eine Mischung aus gutem Gefühl, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Wertschätzung für das eigene Leben.

Um das Thema aus der subjektiven Ecke herauszubekommen, messen Psychologen das psychische Wohlbefinden anhand von sechs Faktoren: Autonomie, persönliches

Wachstum, Lebenszweck, Selbstakzeptanz, Beherrschung und positive Beziehungen. Sprich, wenn ich mein Leben relativ frei gestalten kann, mich weiterentwickeln darf im Job und in meinem Privatleben, meinen Lebenszweck (Purpose, persönlichen Sinn) gefunden habe, mich selbst in Ordnung finde, ein Gefühl von Kontrolle über mein Leben habe und eingebettet bin in ein gutes soziales Netz, dann geht es mir gut.

Erkenntnisse aus der Sinnforschung

Lange Zeit gab es in der Sinnforschung nur den PIL-Test (Purpose In Life Test) in der Tradition Viktor Frankls, mit dem Probanden in Selbsteinschätzung in 20 Items und einigen freien Fragen befragt wurden. Er galt als umfassendes Bewertungsinstrument. Die Addition der Punktezahlen ergibt Aufschluss über den Lebenssinn der getesteten Person, wobei folgende vier Hauptfaktoren bewertet wurden:

- *Sinnwahrnehmung*: Dabei wird beurteilt, wie die Einzelperson das Leben bewertet und wie ausgeprägt ihre Lebensmotivation ist.
- *Sinnerfahrung*: Hier wird bewertet, ob die Person ihr Leben als erfüllt betrachtet.
- *Ziele und Aufgaben*: Es geht um die Ziele der Einzelperson und ihre persönliche Verantwortung, die sie dafür empfindet.
- *Schicksal versus Freiheit*: Dabei geht es um die Einstellung zu Leben und Tod als beeinflussbare versus angsteinflößende und unkontrollierbare Tatsache.

2007 wurde ein weiterer Sinntest von den Sinnforschern Tatjana Schnell und Peter Becker entwickelt: Im LEBE wird die Ausprägung verschiedener Lebensbedeutungen, Sinnerfüllung und Sinnkrise gemessen. Das jeweilige Profil erlaubt dann Schlüsse darauf, ob eine Sinnkrise besteht, ob eine Person ihr Leben als sinnerfüllt wahrnimmt und welche Lebensbedeutungen in welchem Ausmaß zu diesem Sinn beitragen. (LEBE-Links)

Anhand von insgesamt 151 Items werden 26 Lebensbedeutungen sowie die – davon unabhängig erfassten – Ausprägungen von Sinnerfüllung und Sinnkrise gemessen. Die 26 Lebensbedeutungen lassen sich vier übergeordneten Dimensionen zuordnen.

Daran angelehnt beschreibt die österreichische Sinnforscherin Tatjana Schnell die vier Facetten der Sinnerfüllung.

1. *Kohärenz*: Mein Leben erscheint mir stimmig, alles passt. Ich widerspreche mir nicht selbst in Worten und Taten.
2. *Orientierung*: Mein Leben hat eine Richtung. Ich kenne ungefähr den Weg, den ich gehen will.
3. *Bedeutsamkeit*: Ich werde wahrgenommen, erfahre Resonanz auf mein Dasein und erlebe, dass ich mit meinem Handeln gesehen werde, Wertschätzung erfahre und wirksam sein kann.

4. *Zugehörigkeit*: Ich habe meinen Platz auf dieser Welt und erfahre mich als Teil eines größeren Ganzen (Familie, Philosophie, politische Partei ...).

Diese vier Qualitäten sind immer im Zusammenspiel zu sehen und erzeugen auch erst zusammen ein Gefühl von Sinnerfüllung. Stelle dir das gerne wie ein Kreisel vor: alle Segmente zusammen erzeugen den Sinn und den individuellen Farb-Mix deines Lebens.

Übung: Sinn mit dem Sinnkreisel

Schraffiere doch hier einmal die vier Tortenstücke, wie gut diese vier Facetten aktuell bei dir schon gefüllt, bzw. bedient sind. Im Laufe des Buches werden wir immer wieder auf diese Facetten zurückkommen und deine Tortenstücke peu à peu weiter füllen.

Abb. 1: 4 Tortenstücke (Kreisgrafik) mit 10 Ringen für je 10 Prozent?

Das kleine und das große Glück

Seit dem 4. Jahrhundert vor Christus wird das hedonistische Glück – das ich hier „kleines Glück“ nenne – so definiert, dass es darum geht, Vergnügen zu maximieren und Leid zu minimieren. Unter Vergnügen zählen körperliche Freuden (z.B. Genuss beim Essen, Sex, Massagen) und geistige Freuden (z.B. ein Konzertbesuch, ein Computerspiel spielen, ein Buch lesen, ein gutes Gespräch, eine Kunstausstellung). In der westlichen Kultur wird diese Art von Glück oft als das einzige Glück beschrieben.

Unser gesamtes Wirtschaftssystem baut darauf auf, Bedürfnisse zu triggern und uns zu suggerieren, dass bestimmte Dinge uns glücklich machen. Die Werbeindustrie greift auf neuropsychologische Mechanismen zurück und verführt uns, dass wir das von ihnen angebotene „Ding“ (z.B. das Auto, den Mantel, das Parfum, den Wellness-Urlaub) mit dem Bedürfnis dahinter gleichsetzen (z.B. dem Bedürfnis nach Macht, Anerkennung, Status, Schönheit, Ruhe, Sicherheit etc.) Wir kaufen demnach immer vermeintliche Bedürfnisbefriedigungen.

Hedonismus – Das Hamsterrade des kleinen Glücks

Wir alle streben danach, viele dieser Momente in unserem Leben zu haben. Merkmale dieses kleinen Glücks sind, dass es recht schnell vorbei ist, dass es sich „abnutzt“, weil die Befriedigung nicht lange anhält. Bald verfallen wir wieder in unseren tendenziell unzufriedenen und unbefriedigten Ausgangszustand. Dann muss die nächste Sache her und wir benötigen immer mehr oder etwas noch Intensiveres, um diesen befriedigenden „Glückskick“ zu spüren. Oder wir betäuben uns, um beispielsweise durch zu viele Essen oder sonstiges Suchtverhalten die Unzufriedenheit nicht spüren zu müssen.

Erich Fromm beschrieb in seinem bereits erwähnten Werk „Haben oder Sein“, dass viele Menschen in der westlichen Welt ihr Leben lang versuchen, vieles anzuhäufen (z.B. Geld, Dinge, Möglichkeiten), damit sie dann damit tun können, was sie wollen (Traumjob, Reisen, Hobbys), weil sie dann erst das Gefühl haben, glücklich zu sein (Fromm, Erich). Hier trägt die Suche nach dem hedonistischen Glück zu einer Verzögerung bei, sich mit einer Form des dauerhafteren Glücks auseinandersetzen zu können, weil wir ja erst mal damit beschäftigt sind, immer mehr Ressourcen in Form von Geld und Sicherheit aufzubauen, die wir als potenzielle Glücksmöglichkeiten anhäufen wollen, damit uns das Glück uns auch niemals ausgeht

Und viele von uns bleiben leider ganz bei diesem ersten hedonistischen Streben nach „mehr, toller, besser“ hängen. Sie haben nie das Gefühl, genug zu haben, um zum nächsten Schritt kommen zu können und so zu leben, wie sie eigentlich leben wollen und das zu tun, was sie von ganzem Herzen tun wollen. Ich beobachte aktuell einen großen Trend im Internet, dass dieses Streben noch durch die alleinige Ausrichtung am Einkommen als Erfolgskriterium „befeuert“ wird. Wenn du dein Business nicht schnell mit mindestens einem 6-figure income führst, dann wird dir suggeriert, dass du etwas falsch machst und dann hast du das Gefühl, dass du nie weitergehen darfst in dein „eigentliches Leben“.

Eine Studie der amerikanischen Princeton Universität belegt, dass ab einem Einkommen von rund 60.000 Euro im Jahr keine wesentliche Steigerung des persönlichen Lebensglücks mehr stattfindet. (Kahnemann, Daniel)

Eudaimonia – Sinnvolles Leben

Nachhaltige Zufriedenheit – und das wissen wir eigentlich alle – kommt niemals von materiellem Wohlstand oder Dingen. Dennoch purzeln wir nahezu täglich in die Fallen, die uns in der Welt des Konsums gestellt werden. Auch auf dem Weg deiner Sinnsuche kommst du in Berührung mit diesen tiefen Bedürfnissen, die dich für externe Manipulationen so anfällig machen.

Aber wäre es nicht möglich, das kleine Glück nicht so hoch zu hängen und direkt auf das große Glück zuzugehen? Hierzu möchte ich dir das Konzept der „Eudaimonia“ vorstellen. Es ist zur gleichen Zeit wie die Idee des Hedonismus entstanden. In dem von Aristoteles geprägten Begriff Eudaimonia steckt wieder der Begriff des „Daimon“, der das „Wahre“ und „Göttlichste“ bedeutet. Du kennst ihn schon aus dem Abschnitt zum inneren Genius.

Die Griechen glaubten, wie weiter oben beschrieben, dass jeder Mensch einen inneren Daimon besitzt und dass wir ihn finden und ins Leben bringen sollten. Zusammenfassend beschreibt Eudaimonia als großes Glück auf schöne Art und Weise den tiefen Sinn des Wohlbefindens, der Gelassenheit und des Glücks, der von der Erfahrung ausstrahlt,

dass dein Leben Bedeutung hat und du dich verbunden mit dir selbst und anderen fühlst. (Huta, Veronika)

Eudaimonia hört sich allerdings ein bisschen anstrengender an als das eher kurzfristige hedonistische Vergnügen. Denn Eudaimonia erfordert Selbsterkenntnis: Aristoteles sieht Eudaimonia als ein Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Tugenden. Er behauptete, – in modernen Worten ausgedrückt – dass die Menschen ständig danach streben, ihr Potenzial auszuschöpfen und ihr bestes Selbst zu sein, was zu einem größeren Sinn und Zweck führt.

Dazu brauchst du ein tiefes Verständnis dafür, was dich im Leben wirklich berührt, erfreut und dein Herz aufgehen lässt. Das geht über deine kurzfristigen oft materialistisch geprägten Wünsche hinaus. Viele Menschen scheuen vor der Auseinandersetzung mit Glück auf dieser Ebene zurück. Könnte sein, dass offensichtlich wird, dass sie bisher im Leben auf das falsche Pferd, sprich die weniger hilfreiche Art von Glück gesetzt haben.

Unser Unterbewusstsein ist da ja wie ein Kind. Das mag keinen sogenannten Gratifikationsaufschub. Vermutlich kennst du das Experiment: Ein Kind bekommt in einer halben Stunde zwei Marshmallows, wenn es das eine Marshmallow nicht sofort aufisst. Für das große Glück müssen wir manchmal kleine Gücksmomente opfern. Wenn du z.B. für ein größeres Ziel lernst und eben heute nicht mit deinen Freunden feiern gehst. Oder wenn du sparst, um dir einen Traum zu verwirklichen und dir deswegen dieses Paar Schuhe heute nicht leistest.

Müssen wir uns zwischen dem großen und dem kleinen Glück entscheiden?

Heute gibt es viele Untersuchungen, die zeigen, dass beide Arten von Glück gemeinsam auf verschiedene Aspekte unseres Wohlbefindens einwirken.

Ein interessantes Forschungsergebnis ist aber die sogenannte „hedonistische Tretmühle“. Mit ihr wird beschrieben, dass Menschen nach einer hedonistischen Glückserfahrung, z.B. einem tollen Essen oder einem größeren Geldgewinn, aber auch nach einem Schicksalsschlag wieder zu ihrem individuellen Glückslevel zurückkehren.

Die Psychologin Sonya Lyubomirsky hat drei Komponenten skizziert, die diesen Glückslevel bestimmen. Nach ihren Berechnungen sind 50 % des individuellen Glücks-Setpoints genetisch bedingt. Weitere 10 % sind das Ergebnis von Umständen, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, wie etwa wo sie geboren wurden und wer unsere Eltern sind. 40 % des eigenen Glücks-Setpoints können wir hingegen selbst gestalten. Diese Chance ergreifen leider bisher nur wenige Menschen. (Lyubomirsky, Sonya)

Wenn wir diesen Glückslevel verschieben wollen, kann uns mehr „Eudaimonia“ helfen. Sinnvolle Aktivitäten wie die Ausübung eines Hobbys oder eines Ehrenamts können erst mal mehr Mühe erfordern, als hedonische Aktivitäten, bei denen wir uns ja gerne bedienen oder berieseln lassen, um sie zu genießen. Doch während es mit hedonischen

Aktivitäten zunehmend schwieriger wird, ein echtes Glücksgefühl hervorzurufen, wird das mit Aktivitäten, die auf das größere Glück abzielen, immer effektiver.

Meines Erachtens geht es darum, das „richtige“ Glück zur passenden Zeit auszuwählen. Ein kleiner hedonistischer Glücksschub, wenn wir gestresst von einer Auseinandersetzung im Job nach Hause kommen, wie ein Bad mit dem Lieblingsduft oder ein leckeres Essen, mit dem uns jemand verwöhnt, können Wunder wirken.

Wenn wir allerdings lernen wollen, unsere Stimmung dauerhaft nach oben zu beeinflussen und damit unser gesamtes Glücklevel unabhängig von äußeren hedonistischen „Belohnungen“ zu heben, dann wird es Zeit, dass wir uns näher mit dem eudaimonischen Glück vertraut machen. Und dann führt ein sinnvolles Leben tatsächlich zu dauerhaftem Glück.

Im nächsten Kapitel vertiefen wir die Suche nach dem Sinn. Du lernst erst einmal ganz allgemein, warum der Mensch gar nicht anders kann, als nach Sinn zu suchen. Wir werden erarbeiten, auf welcher Ebene genau du nach Sinn suchen kannst, damit du auch fündig wirst. Und ich stelle dir eine Weisheitstradition vor, mit der du direkt ab heute schon ein sinnvolles Leben gestalten kannst – auch wenn es vielleicht noch ein bisschen dauert, bis du deinen persönlichen Sinn greifen kannst.

2. Lebe schon jetzt sinnvoll ohne Purpose-Stress

In diesem Kapitel möchte ich dir noch einige wesentliche Hintergründe und hilfreiche Konzepte für deine persönliche Sinnsuche vorstellen. Besonders die Arbeiten Viktor Frankls haben mich selbst dazu motiviert, Sinn zu meinem zentralen Lebens- und Coachingthema zu machen.

2.1 Tauche ein in deine Sinnsuche

Der bereits mehrfach erwähnte Viktor Frankl war ein österreichischer Neurologe, Psychiater und Begründer der Logotherapie, die auf der Suche nach Sinn und Bedeutung im Leben basiert. Die Logotherapie gilt als Dritte Wiener Schule der Psychotherapie nach Freud und Adler.

Frankls Ansatz der Existenzanalyse, auf dem seine Logotherapie basiert, ist geprägt von seinen eigenen Erfahrungen in unterschiedlichen Konzentrationslagern, die er in seinem berühmten Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ beschreibt. Frankl hat sein 92-jähriges Leben dem Thema Sinn verschrieben und dazu 31 Bücher und 400 Artikel verfasst.

Frankl betonte, dass der Mensch nach einem Sinn im Leben strebt und dass das Fehlen eines solchen Sinns zu psychischen Problemen führen kann.

In seinem existenzialistischen Menschenbild unterscheidet Viktor Frankl drei Seinschichten

- *Die körperliche Dimension* mit allen biochemischen Körpervorgängen und mit unseren körperlichen Veranlagungen.
- *Die psychische Dimension* mit allen kognitiven und emotionalen Vorgängen, dazu gehören auch unsere intellektuellen Fähigkeiten, Verhaltensmuster und sozialen Prägungen.
- *Zur geistigen (noetischen) Dimension* zählt Viktor Frankl unsere Kreativität, auch den Einsatz unseres Willens und unser Werteverständnis. In dieser Dimension können wir uns auf etwas Höheres als uns selbst beziehen. Hier gelingt es uns, zu körperlichen und psychischen Prozessen Stellung zu beziehen und sie auch zu beeinflussen.

Ist Sinnsuche krankhaft?

In früheren Therapieschulen konnte man immer wieder den Eindruck gewinnen, dass die Frage nach dem Sinn etwas Krankhaftes sei. Sein Lehrer Sigmund Freud, mit dem Frankl schon als Gymnasiast einen Briefwechsel führte, schrieb beispielsweise 1937 in einem Brief an seine Patientin und Freundin Marie Bonaparte: *„Im Moment, da man nach dem Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht; man hat nur eingestanden, daß man einen Vorrat an unbefriedigter*

Libido hat, und irgend etwas anderes muß damit vorgefallen sein, eine Art Gärung, die zur Trauer und Depression führt.“ (Freud, Sigmund)

Mit diesem Verständnis räumt Frankl vehement auf. Bei ihm und in Folge dessen auch in der heutigen „Personalen Existenzanalyse“ ist die Sinnfrage das Menschlichste am Menschen. In der Logotherapie geht es deswegen auch um „Heilung durch Sinn“.

Sinnsuche ist ein andauernder Prozess und wie du dir vorstellen kannst, kann ihn dir niemand abnehmen, weil dein Leben einzigartig und damit auch deine Sinnsuche einzigartig ist. Manchmal geht es darum, das Leben zu gestalten und manchmal, das Leben einfach zu bestehen und schwierige Phasen zu bewältigen – und beides gehört zum Menschsein dazu und ist sinnvoll.

Viktor Frankl beobachtete durch seine persönlichen Erfahrungen als Gefangener in verschiedenen Konzentrationslagern, dass Menschen, die in der Lage waren, einen Lebenssinn aufrechtzuerhalten, mit höherer Wahrscheinlichkeit überlebten: *„Wehe dem, der keinen Sinn in seinem Leben sah, kein Ziel, keinen Zweck und daher keinen Grund sah weiterzumachen. Er war bald verloren.“ (Frankl, Viktor (2))*

Ignorieren wir allerdings diese Fragen nach dem Sinn unseres Lebens, die ja ein Ruf von innen sind, aus der Tiefe der eigenen Seele, dann steuern wir direkt auf das zu, was Frankl die „Noogene Neurose“ des modernen Menschen genannt hat.

Eine langanhaltende Sinnkrise, die immer wieder ignoriert wird, kann zu psychischen, also eigentlich seelischen Krankheiten führen. Das Zunehmen derselben trotz allen Wohlstands und guter medizinischer Versorgung, können wir in den letzten Jahrzehnten allerorten wahrnehmen oder vielleicht hast du es auch schon am eigenen Leib erfahren müssen.

Die Sinnfrage wird also nicht nur in guten Zeiten relevant, sondern gerade dann, wenn der Mensch in Krisenerfahrungen gefordert wird.

Willen zum Sinn

Jeder Mensch hat nach Frankl einen angeborenen Willen zum Sinn. Das Wesen des Menschen liege in der Selbst-Transzendenz, das heißt, wir alle sind über unser Alltags-Bewusstsein hinaus auf etwas gerichtet, das über uns hinausgeht.

Wir alle haben ein Verlangen, das Leben zu verstehen und es nach unseren Werten gestalten zu wollen. Wir suchen Geborgenheit in der Beziehung zum großen Ganzen und möchten bei aller Anstrengung des Lebens auch Glück und Erfüllung empfinden.

Frankls Arbeit ist heute hochaktuell, da die traditionelle Sinnsysteme wie Religion, Philosophie, Ethik mehr als zu Frankls Zeiten in den Hintergrund treten und eher ein Schattendasein im gesellschaftlichen Diskurs führen, da sie zunehmend weniger als „alltagstaugliche“ Sinnquellen wahrgenommen werden.

Frankl hat mit seiner Arbeit eine „existenzielle Wende“ eingeleitet, die wirklich revolutionär war und bis heute ist: Denn mit dem eigenen Willen zum Sinn wendet sich der Mensch ab von seiner bisher passiven Haltung gegenüber der Sinnfrage, die die letzten Jahrhunderte, vielleicht sogar Jahrtausende der Menschheitsgeschichte vorherrschend war. Über diese langen Zeiträume haben die Menschen immer eine Antwort im Außen gesucht. Der Mensch hat die Verantwortung für den eigenen Sinn an eine höhere Macht beziehungsweise deren Stellvertreter auf Erden abgegeben. Diese höhere Macht sollte ihm die Welt erklären und Antworten auf all die offenen Fragen geben, mit denen wir Menschen uns zeitlebens unserer Existenz herumschlagen müssen.

Gleichzeitig hat das Abgeben der Verantwortung an Instanzen außerhalb unserer selbst aber dazu geführt, dass wir uns diesen externen Mächten ausgeliefert haben. Und mit dieser Anspruchshaltung haben die Menschen in Kauf genommen, dass sie manipulierbar werden durch die „Sinn-Autoritäten“ dieser Welt oder dass sie gleichzeitig auch glauben mussten, was ihnen vorgesetzt wird. So haben wir uns lange Zeit immer wieder entmündigen lassen. Nicht zuletzt wurden Menschen verfolgt, die ihren individuellen Sinn oder den direkten Draht zum Göttlichen gesucht haben – das waren meist die Mystiker:innen in den verschiedensten Religionen.

Die Wende besteht nun laut Frankl in einem radikalen Perspektivenwechsel. Wir Menschen müssen eine aktive Haltung gegenüber der Sinnfrage einzunehmen und jede:r Einzelne darf sich dann fragen: Was verlangt die Situation von mir? Wie kann ich dazu beitragen, dass hier etwas Gutes daraus wird? Wie schaffe ich hier selbst schöpferisch Sinn! Die existentielle Wende ist somit nach Frankl der Schlüssel zum Wahrnehmen der eigenen Werte, zur Sinn- und damit auch zur Welterfahrung. Diese neue Art der Wahrnehmung gipfelt dann in der Verantwortungsübernahme für das eigene Leben. (Frankl, Viktor (1))

Was hast du davon, wenn du dir die Sinnfrage stellst?

Sicher kennst du auch Menschen, die sich nie die Sinnfrage stellen. Leben diese deswegen unerfüllter als wir Sinnsuchenden? Ich denke nicht. Der moderne indische Yogi Sadhguru sagt „Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst.“ (Sadhguru) Vielleicht haben diese Menschen es verstanden und leben einfach im Fluss des Lebens und antworten auf die Fragen des Lebens, ohne groß darüber nachzudenken? Ich beobachte, dass viele glückliche Menschen sich die Sinnfrage nie oder kaum gestellt haben. Und ich beobachte, dass Menschen, die jahrzehntelang in den Sinnangeboten dieser Welt von Guru zu Ashram, von New Age zu Tarot, auf dem Jakobsweg bis zu den letzten Schamanen des Regenwaldes pilgern, keinen Funken glücklicher werden und ihr Leben zunehmend weniger als lebens-wert erachten.

Also Suchen oder nicht Suchen ist hier die Frage? Wenn du zu den nicht suchenden Glücklichen gehörst, hast du vermutlich gar nicht zu diesem Buch gegriffen. Ich spreche

demnach Menschen mit einem bewussten Willen zum Sinn an. Ich halte aber auch nichts davon durch eine „Neverending-Sinnsuche“ in seinem Leben unglücklich zu werden. Sinnfindung ist möglich. Und dann wird es ja erst eigentlich spannend! Denn dieser gefundene persönliche Sinn soll dir grade ein erfülltes Leben ermöglichen. So will ich dir in diesem Buch einiges an Hintergrundwissen sowie ganz praktische und intuitive Impulse geben, wie du dich diesem Thema nähern kannst.

Mit der Suche nach dem inneren Genius, der Essenz, deinem Wesenskern – du siehst schon, ich kann und will mich hier nicht auf einen Begriff festlegen – zeige ich dir einen praktikablen Weg, deinen existenziellen Sinn zu finden, der dir in vielerlei Hinsicht als Lebenshilfe, als innerer Kompass oder Leitstern dienen kann:

- Dabei, dein Leben immer wieder auf Ziele, die sich aus deinem inneren Wesenskern ergeben, auszurichten.
- Dabei, die kleinen Entscheidungen des Lebens besser treffen zu können.
- Dabei, dich abzugrenzen gegen die zahlreichen Sinnangebote auf dieser Welt.
- Dich auch abzugrenzen gegen das schlechte Gewissen, dass du nicht überall mit anpacken wirst, um beispielsweise Plastikmüll aus dem Ozean zu fischen oder Flüchtlinge bei dir aufzunehmen – und trotzdem sinnvoll leben wirst.

Ja, du hast einen Job in der Welt zu erledigen, den niemand anderes so gut und auf so einzigartige Weise tun kann wie du. Wenn du diesen gefunden hast, wird das Leben leichter, weil es klarer und ausgerichtet wird und du ein wunderbares Instrument zur Verfügung hast, die Komplexität unseres modernen Lebens immer wieder neu zu bewältigen.

Ich vergleiche dieses wunderbare Instrument gerne mit Aladins Wunderlampe. Daraus kommt auch ein Geist, ein „Dschinn“, ein Genius, wenn man sie reibt. Und dieser kann dir dann immer wieder neu mit Rat und Tat zur Seite stehen, was das Nächste ist, was du im Rahmen deines Wesenskerns in die Welt bringen darfst und auch sollst.

Was haben wir alle davon, dass du deinen persönlichen Sinn findest?

Ich weiß, ich mache mich mit einigen Statements sehr angreifbar mache. Wer soll sich denn dann um unsere großen drängenden Probleme auf dieser Welt kümmern? Nun, es gibt Menschen, deren innere Essenz genau in diese Richtung drängt.

Aber auch du, dessen Sein, Erleben oder Wirken vielleicht auf etwas Anderes gerichtet ist, trägst indirekt zur Bewältigung der großen Probleme bei. Denn du wirst zufriedener, musst weniger Konflikte in deinem Umfeld inszenieren und machst weniger mit bei sinn-losen Dingen wie Kriegen und Medien-Eskalationen oder Massenhysterien. Du konsumierst weniger, weil du zufriedener bist und dadurch weniger innere Leere kompensieren musst. Du wilderst weniger in fremden Kompetenzfeldern und kannst damit weniger Chaos anstellen, z.B. als unglückliche Führungskraft. Du musst dich

weniger aufblasen, Ego- und Machtspiele spielen, weil du genau weißt, was dein Ding ist und wo dein Platz ist. Du kostest das Gemeinwesen weniger, weil du weniger krank wirst oder mit Erwerbsunfähigkeit aussteigst. Du siehst, diese Liste könnte ich noch eine Weile fortsetzen.

Und noch praktischer: Wie wunderbar ist es Menschen zu begegnen, die am richtigen Platz wirken und dabei strahlen. Ich finde, das ist vergleichbar mit einem strahlenförmigen Dominoeffekt, wenn der Busfahrer oder die Metzgereifachverkäuferin mit sich im Reinen sind und echte Freundlichkeit verbreiten. Gar nicht zu denken an die vielen Lehrer:innen, Ärzte oder Rechtsanwälte, die jeden Tag gleich viele Menschen glücklich machen können. Wenn Menschen in sozialen Berufen in sich ruhen und ihren Job gerne machen, welcher Segen das für die Welt wäre, ist unermesslich! Ja, ich weiß, das hängt nicht nur an den Menschen, sondern auch an den Ressourcen, die nur auf anderen Ebenen verändert werden können. Aber auch auf diesen Entscheider-Ebenen sitzen Menschen, die am richtigen Platz sein können – oder eben auch nicht.

Da gibt es dieses ein wenig in die Jahre gekommene Kirchenlied: „Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Schritte tun, können sie das Gesicht der Welt verändern.“ Naiv, findest du und abgedroschen? Vermutlich vernünftiger als die Lösung von hochintelligenten Menschen zu erwarten, die bei den Global Playern im Dienste stehen und Algorithmen optimieren oder die KI tunen. Und vermutlich vielversprechender, als sich mit einem frustrierten Schulterzucken ganz aus der Verantwortung zu ziehen, weil wir ja sowieso nichts tun können.

Ich glaube, der Schlüssel liegt darin, dass wir stimmige Dinge, stimmige Orte und stimmige Schritte finden, damit es nicht zur Pflichtübung oder zum panischen „sich an der Straße festkleben“ wird, weil so wenig in die richtige Richtung geht. Und diese Stimmigkeit finden wir auf der mittleren Sinnebene, um die es in diesem Buch geht.

Muss man religiös sein, um einen existenziellen Sinn oder Purpose für sich finden zu können? Der amerikanische Literatur-Nobelpreisträger Sinclair Lewis meint dazu: *„It is, I think, an error to believe that there is any need of religion to make life seem worth living“*. (zit. Nach Strecher, Victor)

Waren all diese Menschen religiös? Albert Einstein, Carl Sagan, Thomas Edison, Ayn Rand, George Bernard Shaw, Arthur Charles Clarke, Herbert George Wells, Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart, Mark Twain oder Frank Lloyd?

All diese Menschen, die Großes geschaffen haben, haben ihren jeweils eigenen Zugang zu ihrem höheren Selbst beispielsweise in Kunst und Wissenschaft gefunden. Das heißt nicht, dass sie im strengen Sinn gläubig waren oder sich einer Religion zugehörig gefühlt haben.

So lade ich dich ein, dich mit deiner eigenen Sinnfrage zu konfrontieren, ganz unabhängig davon, welchen kulturellen, spirituellen oder sonstigen Hintergrund du hast. Denn es ist einfach eine zutiefst menschliche Frage, nicht mehr – aber auch nicht weniger.

Finde heraus, ob du sinnvital bist

„Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben – aber es hat nur ganz genauso viel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind.“

Hermann Hesse

Unser Willen zum Sinn ist nach Frankl die eigentliche Dimension des Menschseins, die uns von den Tieren unterscheidet. Frankl nennt unsere Fähigkeit, uns nicht von unserer körperlichen oder psychischen Dimension „fernsteuern“ zu lassen unsere „Trotzmacht des Geistes“. Beispielsweise können wir lernen, dass wir nicht unsere Gefühle sind, sondern unsere Gefühle haben. Wenn wir z.B. wütend sind, steht es uns immer noch frei, dass wir eine Person, die uns vermeintlich wütend gemacht hat, eben nicht anschreien. Es gibt da diesen kleinen Pause zwischen Reiz und Reaktion, die wir nutzen können ...

„Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“ beschreibt die Grundidee, dass wir sinnvoll und wertorientiert entscheiden und handeln können und zwar in jeder noch so ausweglos erscheinenden Situation.

Es ist unser Job in der Welt, dem Leben zu antworten, wenn es uns eine Frage bzw. Aufgabe stellt. Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Nach Frankls Auffassung hat der Mensch gar nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – der das Leben zu ver-antworten hat.

Hier zeigt sich schon eine der Grundhaltungen in der Purpose-Arbeit, dass nicht das Leben uns etwas „zu liefern“ hat und für unser Glück sorgen muss, was durchaus als allgemeine Anspruchshaltung vieler moderner Menschen wahrzunehmen ist. Nein, das Leben will etwas von uns und es ist unsere Aufgabe, hier die Verantwortung zu ergreifen. So spricht sich Frankl gegen einen dauerhaften Zustand von Harmonie und Gleichgewicht aus, der anzustreben sei wie in einem lebenslangen Wellness-Urlaub. Als Mensch gesund zu sein beinhaltet das Auf und Ab des Lebens: *„Die Spannung zwischen Sein und Sein-sollen gehört eben zum Mensch-sein mit dazu. Und darum ist sie auch unabdingbare Bedingung seelischen Gesund-seins.“* **(zit. nach Kipfelsberger, Petra)**

Manche Menschen fühlen sich ungefragt ins Leben geworfen, daraus leiten sie dann die Anspruchshaltung ab, dass das Leben sie versorgen und „füttern“ muss. Könnte sein, dass diese kindliche Haltung daraus resultiert, dass sie sich noch nicht mit ihren oft in der Kindheit erlebten Verletzungen auseinandergesetzt haben. Gerade erleben wir ja in der westlichen Welt den Hype der „Selbstverwirklichung“ und Persönlichkeitsentwicklung. Frankl rückt auch dieses Streben des Menschen nach Selbstverwirklichung

an den richtigen Platz. Selbstverwirklichung ist nicht das Ziel, sondern das Nebenprodukt auf dem Weg der Sinnerfüllung. Sie ist demnach nicht Zweck, sondern Wirkung der Sinnerfüllung.

Sicher kennst du auch Menschen, die sich auf dem Weg der Selbstverwirklichung immer weiter in ihrer eigenen Nabelschau verlieren. Sei es dass sie die Bodenhaftung durch diverse spirituelle Praktiken verloren haben oder ständig um ihre eigene psychische Befindlichkeit kreisen. Das ist nicht gesund, sagt Frankl.

Das Leben ist uns also kein Glück schuldig. Ich sage meinen Klient:innen immer: „Sinn ist das neue Glück“. Glück, ein Zustand der Selbstvergessenheit, auch Flow genannt oder auch ein Zustand des inneren Friedens, erfolgt dann, wenn wir sinnorientiert leben und handeln. Noch deutlicher gesagt: Glück bedeutet nicht, dass es uns gefühlsmäßig immer gut geht, sondern dass wir für etwas gut sind. So gehört auch das Inkaufnehmen z.B. einer Durststrecke, wenn sich ein Vorhaben beispielsweise auch mal mühsam und gar nicht lustig anfühlt dazu, wenn wir etwas Größeres bewegen und erreichen wollen.

Der große Sinn, der existenzielle und der kleine Sinn

Der große Sinn, auch der spirituelle Sinn fragt danach: Was ist der Mensch, wozu ist er hier? Was ist seine Aufgabe auf der Erde, im gesamten Kosmos?

Diese Sinnfrage überlassen wir im Kontext dieses Buches eher den Philosophen, Anthropologen und Theologinnen. Denn wenn du dich als einzelner Mensch hierfür nicht nur im Sinne eines intellektuellen Diskurses interessierst, sondern auf dieser Ebene nach konkreten Antworten für deine Existenz suchst, brauchst du oft viel Geduld und Spucke, um die gelehrten Schriften ganz praktisch für dich zu übersetzen und für dein Alltagsleben fruchtbar zu machen. Oder du benötigst doch wieder Sinn-Vermittler aller Couleur, die dir erklären, was du fühlen und denken sollst. Und die wollen wir ja als mündige Menschen gerade nicht mehr haben, oder?

Wenn wir uns jedoch mit der mittleren Sinnebene befassen, wird Sinn für uns schon handhabbarer. Ich werde dir noch zeigen, warum die Handhabbarkeit für deine psychische und körperliche Gesundheit so wesentlich ist. Der existenzielle Sinn beschreibt also Sinn ganz praktisch im Bezug zu deiner Wirklichkeit. In diesem Buch nenne wir ihn auch den persönlichen Sinn oder auch deine Bestimmung. Ich sage gerne umgangssprachlich, es geht um deinen persönlichen „Job“ in der Welt. Denn dieser „Job“ ist lebensbereichsübergreifend und gilt für das gesamte Leben, auch wenn er sich immer wieder in neuen Formen, Tätigkeiten und Projekten ausprägt.

Unter dem kleinen Sinn, auch praktischer Sinn genannt, versteht Viktor Frankl und in seiner Nachfolge die Vertreterinnen des existenziellen Coachings die vielen kleinen Entscheidungen des Alltags, die den mittleren, aber auch den großen Sinn

konkretisieren. Der große Sinn und der existenzielle Sinn wird auf der Ebene der Alltagsentscheidungen geformt bzw. vorweggenommen. Hier zeigt sich die Richtung, in die man lebt und zwar nicht ideell, sondern in sichtbaren Handlungen, die nicht lügen können ...

An dieser Stelle möchte ich mit dir noch einen Blick auf den kleinen Sinn, den Alltags-sinn werfen. Hier können wir uns tatsächlich schuldig machen, meint Viktor Frankl. Wenn wir nichts tun, kann es sein, dass wir etwas unterlassen. Und zwar dann, wenn wir uns weigern, das Sinnvolle, das uns möglich wäre, zu tun. Unser Leben stellt uns Aufgaben und hat damit einen bedingungslosen Sinn, den es auch unter den schwierigsten Umständen nicht verliert. Und er wird nicht müde zu betonen, dass wir uns diesen Fragen und Herausforderungen, die das Leben an uns richtet, verantwortungsvoll zu stellen haben.

Die Existenzanalyse, die hier auf die unverlierbare Freiheit und Verantwortlichkeit eines jeden Menschen baut, lässt demnach keine ‚Opfer-Haltungen‘ zu – selbst nicht unter den schlimmsten Umständen. Nach Frankl entscheidet jeder Mensch immer wieder neu, wer er ist und was aus ihm im nächsten Augenblick wird.

In diesen Ausführungen wird Frankls Vorstellung eines aktiven, sozialen und mündigen Menschen. Er beschreibt damit eine sinnvitalen und wertorientierten Persönlichkeit. Diese wurde von dem Frankl-Schüler Becker (Becker, zit. nach Kipfelsberger, Petra) in mehreren Merkmalen beschrieben. Ich habe die Merkmale hier für dich in eine kleine Einschätzungsübung umgewandelt:

Übung: Bist du sinnvital?

Schätze selbst ein, inwiefern du bereits eine sinnvitalen Persönlichkeit bist. Gib dir Punkte von 1-10, wie stark die jeweilige Facette schon auf dich zutrifft.

- Es gelingt dir, deinem Leben einen Sinn zu verleihen.
- Du bist schöpferisch und aktiv, soweit es deine gesundheitliche Verfassung und die äußeren Umstände zulassen.
- Du gehst liebevolle Beziehungen zu anderen Menschen ein.
- Du verfügst über einen starken Willen.
- Du erkennst den Aufgabencharakter des Lebens an, hältst eine Situation nicht vorschnell für aussichtslos und neigst nicht zur Resignation.
- Du bist in der Lage, Spannungen, Leiden und schwere Schicksalsschläge zu ertragen, zu gestalten und daran zu reifen.
- Du fühlst dich nicht als Opfer bestimmter Erbanlagen, Charakterzüge und Umweltbedingungen, sondern frei, deine eigenen Entscheidungen zu treffen.
- Du bist bereit, für dein Leben sowie für andere Menschen Verantwortung zu übernehmen.

Reflexion: Was fällt dir auf? Womit tust du dir schwer? An welcher inneren Einstellung könnte das liegen?

Wir bekommen jeden Tag unzählige kleinste und große Möglichkeiten, zwischen denen wir ununterbrochen wählen. Bewusst kann von einer Wahl oft nicht mehr die Rede sein, weil wir viele Entscheidungen als Gewohnheiten automatisiert haben. Mach dir dennoch bewusst, dass du mit jeder einzelnen deiner Entscheidungen dein Leben gestaltest. Jede winzige deiner Entscheidungen prägt dein Leben in dieser Stunde und der Zusammenklang deiner Entscheidungen wird einmal dein Leben gewesen sein.

Viktor Frankl weist uns immer wieder darauf hin, dass wir Menschen über ein intuitives Gespür für das Sinnvolle, also auch für das situativ Wertvolle haben. Der Frankl Schüler Alfried Längle appelliert an uns:

„Mit Ausreden wird das Leben unter seinem Wert gelebt“ Alfried Längle

(Extra Kasten) Das Leben geht Dich an – versuch es! Solange Du lebst, wisse: Dieses Leben geht Dich an! Nicht mehr Deine Eltern, nicht Deine Lehrer, nicht Deine Vorgesetzten, nicht die Politiker, nicht die Philosophen, nicht die Priester. Sie alle können Dir nur sagen, wie das Leben sie angegangen ist. Dich hingegen geht es stets von neuem an. Denn es spricht zu Dir, spricht Dich persönlich an in jeder Situation. – Was packt Dich, fasziniert Dich?

Was interessiert Dich? Was ängstigt Dich, bedrückt Dich, ärgert Dich, ekelt Dich? Dies alles spricht zu Dir. Geh darauf zu, geh darauf ein – es ist Dein Leben! Öffne Dich für alles, was Dich anspricht! Riskiere Dein Leben, versuche Dich im Zweifel, in der Idee, in der Verliebtheit – und wähle dann aus! Gib Deine Antwort, sie wurde noch nie gegeben! Niemand kann sie für Dich geben. Halte Dich an Dein Gespür und scheue den Irrtum nicht. Es ist schlimmer, aus Angst vor Fehlern nicht gelebt zu haben, als mit Fehlern zu leben.

Lass Dir nicht sagen, was Du tun sollst. Nimm es nur als Hinweis, was andere Dir sagen, was die Tradition vermittelt, was die Mode ist, was andere tun. Folge Deinem Gespür, unbeirrt. Du spürst es selbst, wenn es genug ist für Dich. Du spürst, wenn es nicht mehr stimmt. Du spürst, wenn Du Werte zertrittst, wenn Du anderen, die Dir lieb sind, wehtust. Du spürst, wo Deine Grenzen sind. Du spürst, wenn Du bei ihnen angelangt bist. Achte auf Dein Gespür! So lautet die existentielle Botschaft: Setz Dich dem Leben aus, geh mit ihm, soweit Du kannst und soweit Dich Deine Füße tragen! Bleib nicht in Deiner Angst und Deinen Gewohnheiten.

Es geht um etwas in Deinem Leben! Es geht um Dich – dass Du ganz da bist in dieser Deiner Welt! Das ist Sinn. So kannst Du Deinen Sinn finden.

(Alfried Längle in Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie, Abdruckrechte einholen?)

Übung: Sinn-Training im Alltag (eher kognitiv):

Mit folgendem Sinnwahrnehmungstraining nach dem Frankl Schüler Lukas (2002) kannst du dich selbst in herausfordernden Situationen im Alltag begleiten. Wenn dir das im Dialog mit dir selbst schwerfällt, lass dir die Fragen von einer Person deines Vertrauens stellen.

Probier diesen kleinen Prozess doch einmal mit einer Situation aus, die dich diese Woche genervt hat:

- Was ist dein Problem? Was ist daran problematisch, was vielleicht aber auch nicht?
- Wo ist dein Freiraum? Welche Spielräume gibt es für dich innerhalb deiner problematischen Situation?
- Welche Wahlmöglichkeiten hast du? Stelle all deine Handlungsmöglichkeiten erst einmal ohne Bewertung in einer Liste zusammen.
- Welche Möglichkeit ist die sinnvollste? Was sagt dir dein Gewissen? Was dein innerer Sinnkompass?
- Welche Möglichkeit bist du bereit zu verwirklichen?

Übung: Sinn-Training im Alltag (intuitiv)

Wenn du dich im Konflikt mit der Welt oder mit dir selbst befinden, stelle deiner Intuition, deiner inneren Stimme folgende Fragen:

1. Wie viel Verantwortung trage ich selbst an diesem Problem?
2. Was hätte ich besser machen können, um diese Situation zu vermeiden?
3. Wie muss ich mich innerlich verändern, also anders denken und dadurch fühlen, damit dieses Problem sich in Zukunft nicht wiederholt?

Die amerikanische Autorin und Queer-Aktivistin Glennon Doyle beschreibt es in ihrem Buch „Ungezähmt“ so **(Doyle, Glennon)**:

*„Ein Augenblick der Unsicherheit taucht auf.
Atme, wende dich nach innen, lass dich singen.
Taste nach dem Wissen.*

*Spüre den inneren Impuls in Richtung des nächsten stimmigen Schritts.
Lass es für sich selbst stehen. Deine Intuition erklärt dir nichts. Du
musst dich niemandem erklären.
Mach immer so weiter, ein Schritt nach dem anderen.“*

2.2 Lebe sinnorientiert mit den drei Wegen zum Sinn

Viktor Frankl beschrieb drei Wege zum Sinn, die dir schon mal ein großes Spektrum eröffnen, in dem dein sinnvolles Leben stattfinden kann:

1. Der Schaffensweg: Nutze deine Schöpferkraft

Der erste Weg zum Sinn besteht darin, ein Werk oder eine Leistung zu schaffen. Durch die Schaffung von etwas, das über uns selbst hinausgeht, können wir unserem Leben Bedeutung geben und einen Beitrag zur Welt leisten. Frankl betonte, dass dieses Schaffen nicht notwendigerweise groß oder bedeutend sein muss, sondern auch in kleinen Dingen wie der Erziehung unserer Kinder oder der Hilfe für einen Mitmenschen bestehen kann.

„Es gibt nichts in der Welt, das den Menschen so sehr erhebt, wie das Schaffen eines Werkes, das seinen Kräften entspricht. [...] Der Sinn des Lebens besteht darin, in einem Werk oder in der Liebe zu einem anderen Menschen seine Erfüllung zu finden“ (Frankl, Viktor (1)).

2. Der Liebens- und Erlebensweg: Gestalte und erlebe Beziehungen

Der zweite Weg zum Sinn besteht darin, Beziehungen zu anderen Menschen zu erleben und zu pflegen. Frankl betonte, dass wir als soziale Wesen auf Beziehungen angewiesen sind und dass diese Beziehungen uns helfen können, uns mit anderen zu verbinden und unseren Platz in der Welt zu finden. Er betonte auch, dass diese Beziehungen uns helfen können, in schwierigen Zeiten Unterstützung zu finden und uns durch das Leben zu navigieren.

„Der Sinn des Lebens besteht darin, das Leben anderer Menschen zu berühren, indem man ihnen Liebe und Freundschaft schenkt, und in dem Wissen, dass das Leben anderer Menschen unser Leben bereichert hat“ (Frankl, Viktor (1)).

3. Der Leidens- und Transzendenz-Weg: Überwinde Schwierigkeiten und finde neue Einstellungen in schwierigen Situationen

Frankl argumentierte, dass auch Leiden eine Chance bietet, den Sinn im Leben zu finden. Der dritte Weg zum Sinn besteht demnach darin, unsere Einstellung zu Leidenssituationen zu ändern. Frankl betonte, dass wir oft keine Kontrolle über die äußeren Umstände haben, aber dass wir die Kontrolle über unsere Einstellung zu diesen Umständen haben. Durch eine positive Einstellung können wir unsere Leiden transformieren und einen Sinn in ihnen finden.

„Das Leiden kann sinnvoll sein, wenn es eine Erfahrung des Wachstums und der Transformation ermöglicht. Es kann uns helfen, uns zu entwickeln, zu reifen und zu wachsen, und

es kann uns helfen, eine tiefere Wertschätzung für das Leben zu entwickeln“ (Frankl, Viktor (1)).

Ein erfülltes Leben besteht wie oben beschrieben also nicht darin, dass deine Wünsche und vermeintlichen Rechte im Leben erfüllt werden.

So geht sinnorientiertes Leben nach Frankl:

1. Zu verändern und zum Besseren zu wenden was da ist und wo immer es möglich ist.
2. Etwas Wertvolles zu erleben, gerade auch in Beziehungen oder beispielsweise etwas, was gut oder schön ist und als bereichernd erfahren werden kann.
3. Sich selber verändern, eine hilfreiche Einstellung zu entwickeln und dich selbst aufrechterhalten, wenn du Umstände ertragen musst, weil sie gerade nicht veränderbar sind.

Alfried Längle fasst in der Tradition Frankls die wichtigen Aspekte des Sinnverständnisses zusammen (Längle, Alfried (1)):

1. Sinnvoll leben heißt, die Aufgabe, die gerade ansteht, zu erfüllen.
2. Sinn kann nicht gegeben werden, er wird erkannt und persönlich gefunden.
3. Was als Sinn in der Welt wahrgenommen wird, ist eine Möglichkeit zwischen den Zeilen der Wirklichkeit.
4. Sinn verweist auf einen größeren Zusammenhang, in dem ich mich verstehe.
5. Sinn stellt eine Herausforderung dar, den Kurs aufzunehmen, der sich im Heute abzeichnet.
6. Sinn muss nicht „Sinn für alle Zeiten“ sein – das Sinnganze entsteht Schritt für Schritt.
7. Sinn wird nicht ausgedacht, sondern ganzheitlich gefühlt.
8. Sinn kann von jedem Menschen mit jedem Glauben, Intellekt und Alter gefunden werden.

Du kannst anstelle von Sinn auch vom besten Potenzial der Situation sprechen. Es ist noch nicht, aber es ist etwas, hier und jetzt, das auf dich wartet, um durch dich verwirklicht zu werden. Durch dein Handeln kannst du also eine wertvolle Möglichkeit, die in einer Situation jetzt noch schläft, Wirklichkeit werden lassen.

„Der Mensch kann seinem Leben nicht einfach einen Sinn „geben“; er muss ihn erkennen, finden und ihn ihm „entnehmen“. Viktor Frankl

Welche Sinn-Mix ist deiner?

Du hast in Kapitel nun die drei Wege zum Sinn nach Viktor Frankl kennengelernt. So gibt – wie du selbst in deinem Umfeld vermutlich beobachten kannst – herzensgute Menschen, die überhaupt nicht aktiv auf Sinnsuche sind, sondern für die das Leben einfach so in Ordnung ist. Beneidenswert, oder? Meine Vermutung ist, dass diese Menschen entweder einen Liebens- und Erlebensgenius (Giving) oder einen spirituellen Einstellungsgenius (Being) haben. Ihr Sein im Leben auszudrücken ist ihnen Sinn genug. Der moderne indische Yogi und Guru Sadhguru sagt: „Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst“. Diese Menschen haben das verstanden.

Wenn du dieses Buch liest, gehörst du vielleicht eher zu den Menschen, die zumindest eine größere Portion Schaffensgenius mitbekommen haben. Ich vermute, dass diese Menschen immer mehr auf Sinnsuche sind, als die anderen Sinntypen. Da ihr Weg zum Sinn im Tun liegt und das Tun bestenfalls über die Purpose-Formulierung eine für sie sinnvolle Richtung bekommt.

Da aber kein Sinntypus besser ist als der andere, steht es den Schaffensmenschen („Homo faber“), die vermutlich aktiver ihren Purpose suchen, nicht zu, sich über die Geben- und Seinsmenschen („Homo amans“ oder „Homo patiens“ nach V. Frankl) zu erheben. Du erinnerst dich: Im Kern sind wir sowieso alle eins.

Nach vielen begleiteten Essenz- und Purposecoachingprozessen bin ich der Meinung, dass wir alle einen einzigartigen Mix mit gewissen Schwerpunkten in uns tragen.

Quiz: Welcher Sinn-Typ bist du?

Wenn du neugierig bist, wie dein individueller Sinn-Mix aussieht, lade ich dich ein, mein Quiz dazu durchzuführen.



<https://essenz-finden.de/sinnvoll-leben/>

Schau dir dann dein Ergebnis-Tortendiagramm an und überlege, ob in deinem Leben aktuell alle Töne und Farben deines persönlichen Sinns von dir schon gelebt werden? Hast du Ideen, wie du etwas verändern kannst? Immer unter der Prämisse, dass, wenn du deinen Dreiklang des Sinns leben darfst, dass du dann glücklich bist. Mag sein, dein Leben ist nicht das einfachste, aber es ist dann dennoch erfüllt!

2.3 Werde zum Lebenskünstler mit Spielregeln der Huna-Lehre

Du fragst dich vielleicht, was dieser Abschnitt hier soll? Es ist mir ein Bedürfnis, Menschen die nicht tiefergehend in den folgenden Kapiteln nach ihrem persönlichen Sinn suchen wollen, ein Weisheitssystem mit einigen Grundregeln an die Hand zu geben, die ebenfalls ein sinnvolles Leben ermöglichen. Auch wenn für dich dein Sinnfindungsweg aus welchen Gründen auch immer etwas länger dauert, findest du hier für den Weg bereits ein Orientierungssystem, das dir viel Sinn liefert. Und ich dachte, dass uns angesichts des emotionalen Zustands vieler Menschen in der westlichen Welt, eine dicke Portion Südseeweisheiten sicher nicht schaden kann.

Huna lässt sich frei als „Heilung durch Zuhören“ übersetzen. Die Huna Lehre hat ihre Wurzeln in den polynesischen Inselstaaten und hier vor allem in Hawaii. Als schamanische Weisheitslehre zeigt Huna einen Weg zu seelischer Harmonie, Selbstverwirklichung und einer ganzheitlichen Lebenseinstellung. In ihrem Mittelpunkt geht es um Lebensfreude, Mitmenschlichkeit und das Erleben im Hier und Jetzt.

Kahunas sind die Schamanen, die die Huna Lehre ausüben. Moderner ausgedrückt könnte man sie als geistige Alltagsbegleiter und Lehrer bezeichnen, die andere Menschen ermutigen, den Huna Weg zu beschreiten und ihnen Werkzeuge zur Selbstermächtigung zur Verfügung stellen. Huna beruht auf einigen Grundprinzipien, die erstmals 1936 von Max Freedom Long für die westliche Welt dokumentiert wurden.

Wenn du die Huna-Lebensregeln übst, wirst du zur Lebenskünstlerin und zum Lebenskünstler. Wenn du sie beachtest, während du vielleicht noch auf dem Weg der Suche nach deinem persönlichen Purpose bist, kannst du beruhigt sein, dass sich dein Leben schon jetzt wunderbar ausrichtet. Sprich, du wirst schon auf dem Weg einen höheren Grad an Bewusstheit, Zufriedenheit und Lebensenergie verspüren. Es könnte sogar sein, dass du gar nicht mehr weitersuchen willst nach deinem persönlichen Purpose, sondern dass dir ein Leben nach diesen Regeln genügt, weil du dich damit schon rundum wohl und im Leben zuhause fühlst. Dann ist das so für dich. Genieße dein Leben!

Mit dem Blick auf die sieben Lebensregeln, beschreiten wir bewusst einen anderen Weg, als den der klassischen Potenzialentwicklung, in dem du bei deinem jetzigen Alltagsbewusstsein ansetzt und versucht, deine Möglichkeiten und dein Denken immer weiter in Richtung deines höheren Selbst auszudehnen oder dich (falsch verstanden) permanent selbst zu optimieren. Wir springen sozusagen hinein in die Regeln, nach denen das Höchste Selbst funktioniert und diese wendest du dann nach und nach in deinem Alltagsleben an.

Jeder Mensch hat nach Ansicht der Huna-Schamanen diverse Entwicklungsaufgaben in dieser Welt. Wenn du dich mit ihnen befasst und diese Herausforderungen für dich

annimmst, bist du auf alle Fälle schon auf dem richtigen Weg, um ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen:

- Die Freiheit des Seins, der Seele, des höheren Selbst immer wieder zu erkennen und in diesem Bewusstsein so oft wie möglich leben.
- Die Geborgenheit und Sicherheit im großen Ganzen zu erleben, weil wir alle miteinander durch eine liebende Kraft verbunden sind, die uns auch dann trägt, wenn es uns nicht gut geht.
- Zu spüren, dass permanent eine Quelle von Liebe in uns fließt, die wir selbst stärker oder schwächer sprudeln lassen können.
- Zu verstehen, dass wir von innen heraus einen einzigartigen Duft oder Klang verströmen, den wir in unseren Alltag und damit in die Welt fließen lassen können.

Du darfst dich und dein Leben als Wunder wahrnehmen, als Teil eines schöpferischen Universums, das sich niemals in Gänze rational erfassen und analysieren lässt. Doch es kann in seiner Fülle intuitiv und als großes Geheimnis erfahren und damit auch gelebt werden.

Die sieben Huna-Prinzipien

Diese sieben Energie-Gesetze erklären und erleichtern das Leben, sie gelten im Kleinen und im Großen, also im eigenen Leben und in sozialen und globalen Zusammenhängen. Viele davon finden wir in ganz unterschiedlichen Weisheitslehren und Religionen. (von Rohr, Wulfig)

1. Makia: Deine Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Je konzentrierter wir die Aufmerksamkeit auf etwas richten, desto mehr Energie fließt dorthin und desto stärker ist die Erfahrung, die wir dort machen. Schau selbst, worauf du gerade in deinem Leben und Berufsleben das höchste Maß an Aufmerksamkeit richtest und ob diese Wahrnehmungs- und Blickrichtung deinem Lebensgefühl und damit deiner Lebensgestaltung förderlich ist. Könnte sein, dass du durch das Bekämpfen von etwas ein „Mehr desselben“ anziehst, was du ja gerade nicht willst. Ein Kahuna würde nun daran arbeiten, dem Problematischen keine negative Wertung mehr zu geben, es einfach so sein lassen, wie es ist und den Blick umzulenken.

Übung: „Der Regen fällt dort, wo Wald ist“

Wo ist dein Wald, dein Garten, in dem du etwas wachsen lassen willst? Lenke dorthin regelmäßig deine Aufmerksamkeit. Male dir dein Zielbild in allen Farben und mit allen Sinnen aus und bade regelrecht in den guten Gefühlen, die dieses Bild bei dir auslöst. Damit schickst du deinen Regen dorthin, der dafür sorgt, dass alles wachsen und gedeihen kann. Dann lass aber dieses Zielbild auch immer wieder los und genieße den Weg dorthin. Du brauchst keinen Zweijahresplan. Du musst jetzt noch nicht wissen,

wie du genau dort hinkommst. Geh einfach einen Schritt nach dem anderen mit der positiven Energie deines Zielbildes.

2. Mana: Alle Macht kommt von innen, aus dir selbst.

Macht wird hier als die Fähigkeit verstanden, etwas verändern zu können. Es ist die Kraft, ein Verhalten zu beeinflussen und Ziele zu erreichen, ohne sich den äußeren Bedingungen zu unterwerfen. Nach dem Prinzip des Mana übernimmt man Verantwortung für das, was durch den Einsatz von Kraft und Energie im eigenen Leben gestaltet wird. Letztlich kann keine Kraft außerhalb deiner selbst über dich bestimmen, wenn du das nicht zulässt.

Übung: „Liebe gibt inneres Leben“

Welchen Personen gibst du gerade Macht über dein Leben? Wer entscheidet gerade für dich? Wer setzt Bedingungen deines Lebens, mit denen du nicht einverstanden bist? Mach dir bewusst, dass du die Kraft und die Liebe hast, selbst die Dinge in die Hand zu nehmen. Und lass dich darin nicht beirren, auch wenn die Veränderungsprozesse langsam gehen. Die äußeren Verhältnisse sind nicht die ganze Wirklichkeit. Der Garten deines neuen Lebens ist jetzt schon da. Pflege ihn mit deiner inneren Macht solange, bis dein Leben im Hier und Heute beginnt, mehr zu blühen zu sich zu entfalten.

3. Manawa: Jetzt ist der Augenblick der Kraft.

Wir in der westlichen Welt leben gerne wahlweise in der Vergangenheit und lassen unsere Möglichkeiten von den dort erlebten Erfahrungen einschränken oder wir planen Großartiges und Unerreichbares für die Zukunft. Das Prinzip Manawa besagt, dass wir nur im aktuellen Augenblick Veränderungen vornehmen und unsere Energie dafür einsetzen können, unsere aktuelle Situation zu beeinflussen. Dies erfordert große Fehlerfreundlichkeit. Wir können uns jederzeit im Hier und Jetzt neu und anders entscheiden und damit in jedem Moment unser Leben neu leben. Das Alte ist vergangen und nichts anderes als eine Station auf unserem Lebensweg.

Diese innere Freiheit kann dir helfen, wieder mutig zu werden. Das Leben wird so viel leichter, wenn du es von Sekunde zu Sekunde lebst und weißt, du kannst es jederzeit wieder justieren und korrigieren. Stell dir einfach vor, es gibt keine Fehler, sondern du hast nur eine neue Erfahrung gemacht, aus der du lernen kannst. Immer, wenn es dir nicht gut geht, entscheide dich in der Sekunde neu für etwas, das dir gut tut. Die große Herausforderung besteht aber für uns darin, dass wir uns diese Freiheit auch tatsächlich nehmen.

Übung: „Feuer wird nie aufhören wollen zu brennen“

Entdecke deine Lebendigkeit und Leidenschaft für das Leben heute in zahlreichen Momenten wieder neu. Stell dir bildlich vor, wie du die verstreuten Energien deiner Gedanken aus dem Hadern mit deiner Biografie ins Hier und Jetzt ziehst und stell dir auch

vor, wie du die Gedanken, die sich sorgenvoll mit deiner Zukunft befassen, auch in diesen Moment hineinziehst. Merkst du, dass der jetzige Moment wieder viel mehr Energie zur Verfügung hat? Für welche Gedanken, Gefühle und Handlungen willst du die neu gewonnene Energie, dein Feuer, einsetzen? In der Huna-Lehre ist das ganz einfach: Wenn es Spaß macht, ist es richtig. Wenn dein Herz sich freut, ist es richtig. Wenn du Begeisterung bei der Verwirklichung spürst, bist du auf dem für dich richtigen Weg.

4. Aloha: Lieben heißt, glücklich sein mit dir.

Liebe löst Widerstände und Konflikte auf und ermöglicht einen Weg aus nahezu aussichtslosen Situationen, die uns von der Verwirklichung des Lebens abhalten, das wir eigentlich führen wollen. Die Kahunas bezeichnen sich auch als „Abenteuerschamanen“ und in ihrer Arbeit geht es immer wieder darum, vermeintliche Grenzen zu überwinden und eine neue Situation herbeizuführen.

Der Begriff „Aloha“ steht für ein offenes Herz, für Selbstliebe und Liebe zur Welt. Wörtlich bedeutet er das freudige (oha) Teilen (alo) von Lebensenergie (ha) in der Gegenwart.

Gerade wenn dein Leben irgendwie stagniert und du frustriert bist, weil sich so gar nichts für dich in eine gute Richtung bewegt, benötigst du diese fürsorgliche Eigenliebe. Dieser liebende Blick auf uns selbst ermöglicht uns, uns mit unserer Vergangenheit und unseren Schwächen zu versöhnen und den ewigen Kampf mit uns selbst zu unterbrechen. Der liebevolle Blick ermöglicht die Transformation der ungeliebten Anteile. Die Kahunas sagen: Ein Meister erschafft sich seine Gefühle!

Eine Kahuna formuliert es so: *„Ihr benehmt euch so, als wäre der natürlichste Zustand, die Liebe in allen Formen, für euch eine Mangelware. Ihr kämpft für einen kleinen Zipfel Liebe, ihr opfert euch dafür auf, besucht reihenweise Seminare, ihr arbeitet wie besessen, um euch Liebe zu verdienen. (...) Ihr nehmt lieber Herzkrankheiten in Kauf, anstatt euch der Liebe hinzugeben, sie zu spüren, sie durch euch hindurch wirken zu lassen, auszutauschen, einzutauchen – weil diese Energie, diese Liebe, gefährlich machtvoll ist. (...) Dabei sucht ihr alle nur nach dieser Energie, die doch unendlich vorhanden ist, die ihr nur anzunehmen braucht, die nur wartet, durch euch hindurch zu strahlen. Es ist die Liebe des Unaussprechlichen, der in euch und durch euch wirkt.“* **(Zit. nach von Rohr, Wulfing)** Du kannst es auch neutraler formulieren als die liebende Kraft der universellen Lebensintelligenz. Die Botschaft bleibt die gleiche.

Übung: „Liebe ist wie ein Vogel, für den es keinen Zweig gibt, auf dem er nicht gern sitzt.“

Was magst du an dir? Welche Seiten an dir kannst du schon lieben? Dann genieße deine tollen Seiten. Lass dieses Gefühl von Wertschätzung und Liebe gegenüber dir selbst immer größer werden. Stelle es dir vor, wie ein Licht, in dem du badest. Nun traue dich, auch die Seiten, die du nicht an dir magst, mit in dieses Licht zu nehmen, damit sie beleuchtet und erhellt werden. Sie dürfen aus ihrem Schattendasein

herauskommen, weil du jetzt stark genug bist, dich von Tag zu Tag mehr zu lieben, so wie du bist. Suche auch im Internet nach einer guten Loving-Kindness-Meditation, mit der du dieses Grundgefühl in dir verstärken kannst.

5. Pono: Wirksamkeit ist das Maß deiner Wahrheit.

Mit dieser Lebensregel fragst du dich, inwiefern die äußere Wirklichkeit bereits mit dem übereinstimmt, was du in deinem Leben gerne fühlen und erfahren möchtest. Ein Kahuna würde fragen: Wo in Deinem Leben fühlst Du Dich bereits stark, groß, authentisch und glücklich? Huna ist da wie gesagt ganz pragmatisch: Wenn etwas leicht geht, gut funktioniert und sich stimmig anfühlt, dann ist es richtig.

Die Kahunas meinen, wenn wir bei der Umsetzung einer Vision fröhliche und freudvolle Ergebnisse erzielen wollen, müssen wir dazu fröhliche und freudvolle Methoden einsetzen.

Pono bedeutet aber auch gütig zu sein und aufrichtig, auch wenn es für dich einmal unbequem werden könnte. Hilf einem einsamen Menschen oder einem verletzten Tier, wenn du wahrnehmen kannst, dass jemand deine Hilfe braucht. Oft hält uns da eine falsche Schamhaftigkeit zurück.

Übung: „Wenn Du mit dem Leben tanzen willst, musst Du Deine Schamhaftigkeit zuhause lassen.“

Neulich hat eine Freundin gesagt: „Peinlichkeit ist für mich keine Kategorie“. Diesen wunderbaren Satz habe ich gleich in mein Repertoire aufgenommen! Wo hältst du dich gerade zurück? Was würdest du gerne machen, um dich glücklich und frei auszuprobieren? Jodeln lernen oder Poledance, nachts nackt auf einer Wiese liegen? Tollen Menschen sagen, warum du sie so toll findest? Gemeinsam mit Kindern in einem Springbrunnen herumhüpfen, endlich aufhören, dich mit Diäten zu kasteien? Deinem Job den Rücken zu kehren und endlich anfangen, einen langgehegten Traum umzusetzen – auch wenn du gar nicht abschätzen kannst, ob das gelingen wird?

6. Ike: Die Welt ist das, wofür wir sie halten.

Das ist eine wahrhaft konstruktivistische Regel, die besagt, dass jeder Mensch in seiner eigenen Realität lebt. Die Kahunas meinen, ein Meister erschafft sich seine Gefühle selbst. Für die Verwirklichung unserer inneren Bilder und Zielvorstellungen ist es unabdingbar, Vertrauen in unsere Gestaltungsmacht zu haben, dass wir Schöpfer:innen unserer Realität sind. Wenn wir wissen, dass jeder in seinem eigenen Film lebt, hast du dadurch auch mehr Verständnis im Umgang mit anderen. Wir können eben nicht voraussetzen, dass immer gleich eine gemeinsame Basis der Kommunikation da ist. Es ist gut, wenn du offen bist und tastend und fragend erst einmal versuchst, die Wahrnehmung und Perspektive des anderen zu verstehen, bevor du bewertest und urteilst. Ike erinnert uns daran, dass wir die Welt immer durch Filter und gefärbte Brillengläser

wahrnehmen. Könnte sein, dass du in einem Konflikt auch mal deine eigenen Brillengläser putzen darfst.

Übung: „Sei gütig in deinem Austausch mit anderen“

Wenn du dich auf den Weg begibst, deine eigene Realität nicht länger zu erdulden, sondern sie dir aktiv zu erschaffen (s. vorherige Gesetze), dann wirkst du aktiv auf deine Gedanken und Gefühle ein und bringst sie in eine neue Richtung. Das ist ein Prozess, bei dem du Geduld und Training brauchst, denn unser Gehirn verhält sich in Veränderungsprozessen wie ein Auto ohne Servolenkung. Sei auch geduldig mit den Menschen deines Umfelds, die eventuell mit deinen inneren und äußeren Veränderungen nicht so schnell mitkommen. Sprich mit ihnen, was in dir vorgeht. Begeistere sie für deine neuen Ideen, aber lass dich nicht entmutigen, wenn es sich noch etwas zäh um dich herum anfühlt. Verlass dich darauf, wenn du dranbleibst, werden sich auch die Dinge und Menschen um dich herum zum Guten sortieren.

7. Kala: Es gibt keine Grenzen.

Wir sind alle miteinander verbunden mit unserem Umfeld, mit allen Lebewesen und mit der Natur. Das ist ein gewöhnungsbedürftiger Gedanke, der sich nicht kognitiv erfassen lässt, sondern in besonderen Momenten erlebt wird, z.B. wenn du im Fußballstadion stehst oder ein tolles Konzert genießt und merkst, wie du mit allem um dich herum eins bist. Das, was wir also einem anderen Menschen oder Lebewesen antun, tun wir letztlich uns selbst an.

Kala bedeutet aber auch, alles ist möglich, wenn wir uns erlauben, entsprechend zu denken, Ideen zu formulieren und zu handeln. Kala bedeutet, alle Begrenzungen und vermeintlichen Rahmenbedingungen kritisch zu überprüfen, ob sie wirklich so gesetzt sind, wie du das die ganze Zeit geglaubt hast. Die Veränderungsprozesse im Außen beginnen in der Veränderung der inneren Einstellung. *„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen“*, haben wir schon bei Viktor Frankl gelesen. Wenn es dir gelingt, immer wieder deine inneren Annahmen, deine Ja-Aber-Sätze in Frage zu stellen, kannst du viele Grenzen abbauen deine Freiheitsräume erweitern.

Übung: „Es gibt eine Zeit der Erkenntnis und eine Zeit für die Macht in der Umsetzung.“

Hierzu gibt es keine explizite Übung. Mit allen Intuitionsübungen in diesem Buch kannst du „Kala“ üben.

Vielleicht hast du gemerkt, wie diese Lebensregeln sich wie ein Lernpfad aneinanderreihen. Folge dieser goldenen Spur und beobachte genau, was innerlich mit dir passiert. Wie du vielleicht dadurch ganz anders auf Menschen zugehst, mit denen du einen Konflikt hast. Wie sich plötzlich Gelegenheiten für dich auftun, von denen du nicht zu träumen gewagt hast.

Bleibe bei all diesen Entwicklungen aber demütig. Stell dich nicht über die anderen, weil du denkst, du hast jetzt mehr vom Leben verstanden. Denn all diesen Lebensregeln liegt die große Maxime der Kahunas zugrunde: **Heile immer, verletze nie.**

2.4 Integriere deine drei „Selbste“

In allen Kulturen der Welt gibt es Modelle, die das Bewusstsein des Menschen in verschiedene Ebenen oder Kategorien einteilen, sei es die westlich-traditionelle Einteilung in Körper, Geist und Seele, die Freud'sche Einteilung der Psyche in Es, Ich und Über-Ich oder die in Hypnose- und spirituellen Schulen weit verbreitete Unterscheidung in Bewusstsein, Unterbewusstsein und Überbewusstsein bzw. Höherem Selbst. Ich wähle hier die etwas neutraleren Bezeichnungen das „untere Selbst“, das „mittlere Selbst“ und das „hohe Selbst“, womit du dich hoffentlich identifizieren kannst, auch wenn du nicht spirituell interessiert bist. Das Zusammenspiel dieser drei „Selbste“ macht den Menschen zu einem sehr besonderen Säugetier.

Jeder Teil kann als autonomer Bewusstseinsteil mit seinen eigenen Stärken und Regeln betrachtet werden. Im Leben durchdringen sie sie aber ständig gegenseitig. Wenn es dir gelingt, sie bewusst einzusetzen und in ihrem Zusammenspiel zu unterstützen, bist du dem Spiel des Lebens einen großen Schritt nähergekommen. Wenn du deine Seele nährst (höheres Selbst), deinem Verstand genug interessante Aufgaben gibst (mittleres Selbst), dann antwortet dein Unterbewusstsein mit Gefühlen des Wohlbefindens. Wenn diese drei Selbst im Einklang arbeiten, bist du aller Wahrscheinlichkeit auch gesund.

Allerdings ist kein Mensch gezwungen, sich auf diesen Weg der Integration der drei Selbste zu machen. Du kannst dich auch für den Fokus auf das mittlere Selbst, das recht automatisch aus dem Unterbewusstsein gesteuert wird, entscheiden. Das geht einher mit dem Behauptungskampf des Egos in dieser Welt. Die Kahunas sagen nur, dass du dann nicht jammern darfst, wenn es dir nicht gut geht. Denn auch das ist deine freie Entscheidung. Aber allein, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst, weist darauf hin, dass du dich für einen anderen Weg interessierst.

Nun lass uns einmal näher schauen, welche Stärken die einzelne Selbste mitbringen und wie sie zusammenspielen.

Das untere Selbst (Körper)

Das untere Selbst oder auch Unterbewusstsein steuert unsere Alltagserfahrung in viel höherem Ausmaß, als wir denken, da es allen bewussten Wahrnehmungen, auch unseren Gefühlen und unseren Handlungen zugrunde liegt. Das Unterbewusstsein empfängt eine Informationsmenge an 11 Mio. Informationseinheiten pro Sekunde. Das sind Informationen über unsere fünf Sinne aus der Außenwelt, aber auch Körperinformationen aus dem vegetativen Nervensystem zu Atmung und Stoffwechselprozessen sowie

Informationen aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis, in dem alle unsere bisher erlebten Erfahrungen liegen. Gleichzeitig liegt auch immer die Menge unserer Gedanken und Gefühle in großem Umfang als innere Eindrücke des momentanen Geschehens vor.

Aus dieser riesigen Zahl an Informationen lässt das Unterbewusstsein nur eine Menge von 7-11 Informationseinheiten (z.B Wörter, Zahlen, Sinneseindrücke wie warm oder kalt) pro Sekunde in unser Bewusstsein aufsteigen. Wir sehen und hören demnach nur, was das Unterbewusstsein durch seine Filter durchlässt. Damit bewahrt das untere Selbst das mittlere Selbst vor einer Informationsüberflutung. In der Psychologie wird diese Filterfunktion beschrieben. Menschen ohne wirksame Filter werden psychotisch. Insofern dient das Unterbewusstsein unserem geistigen und körperlichen Überleben.

Allerdings sind die Filterfunktionen des Unterbewusstseins oft sehr alt und überholt. Sie bestehen aus frühkindlichen Prägungen und Annahmen über uns selbst, die wir im Laufe unseres Lebens anhand von Erfahrungen getroffen haben, die oft schon lange ausgedient haben. Wenn wir sie weiter unreflektiert als Filter zulassen, dann schränken wir damit unser Leben vielmehr ein, als wenn wir die Filter bewusst setzen und damit den Informationsfluss steuern, der in unser Bewusstsein aufsteigt. Wie das gehen könnte, hast du im vorherigen Kapitel bereits in den Huna-Regeln kennengelernt.

Das Unterbewusstsein als umfassender Gedächtnisspeicher ist aber auch gleichzeitig eine große Quelle für unsere Kreativität, da wir hier das Baumaterial finden, um immer wieder neu kreative Lösungen für unbekannt Situationen zu basteln. Das Unterbewusstsein lässt sich beispielsweise durch Rituale beeinflussen. Auch unser inneres Kind hat seinen Sitz im Unterbewusstsein, sowohl in seiner lebendigen, fröhlichen, verspielten Form, als auch in seiner verletzten, vielleicht zurechtgestutzten, entmutigten Form. Daraus wird verständlich, dass unser Unterbewusstsein gehegt und gepflegt, sprich liebevoll behandelt werden möchte, damit es mit den anderen Ebenen des Bewusstseins kooperiert. Du kannst lernen, liebevoll mit deinem Unterbewusstsein zu sprechen, um es für neue, gute Ideen zu begeistern.

Das Unterbewusstsein kennt nur die Gegenwart. Rufen wir uns also eine alte Erfahrung in Erinnerung, erhalten wir die gleichen physischen Reaktionen, als würden wir die Erfahrung gerade erleben. Auch ist das Unterbewusstsein nicht besonders gut darin, die Herkunft des Erlebnisses zu bestimmen. Es kann im Nachhinein oft nicht mehr unterscheiden, ob ich es selbst erlebt habe, oder z.B. in einem Film gesehen oder von einer Freundin gehört habe oder ob die vermeintliche Erinnerung lediglich einer Fantasie oder einem Traum entstammt. Alles, was eine gewisse emotionale Intensität aufgewiesen hat, wird als vermeintliche persönliche Erinnerung hier abgespeichert. Insofern gibt es „die Wahrheit“ in deinem Unterbewusstsein nicht. Der Neurobiologe Marcus Täuber sagt: „Das Gehirn ist ein notorischer Lügner“. Das klingt erst einmal hart. Aber wer kann schon sagen, was genau aus dieser riesigen Informationsmenge, die uns zur

Verfügung steht, „die Wahrheit“ ist. Deswegen ist es meiner Ansicht nach absolut legitim, lebensförderliche Informationen herauszufiltern, mit denen es uns gut geht und mit denen wir immer mehr in unser Potenzial hineinwachsen.

Die Verbindung zwischen dem hohen, dem mittleren und dem unterem Selbst erfolgt über Freude und Wohlgefühl. Es ist das einzige Ziel des Unterbewusstseins, Schmerz zu vermeiden und die guten Gefühle zu vermehren. Über eine gerichtete Intention kannst du steuern, welche Informationen dein Unterbewusstsein an deinen Verstand weitergibt. Du kannst das auch als eine Art Absichtserklärung an dein Unterbewusstsein betrachten. Wenn dein Unterbewusstsein damit einverstanden ist, weil sich die Anweisung voraussichtlich gut anfühlen wird, stellt es auch die Energie zur Umsetzung zur Verfügung. Das bedeutet, dass jeder Gedanke, jeder mentale Impuls eine Reaktion deines Unterbewusstseins hervorruft. Ein positiver Gedanke wird durch unser Unteres Selbst mit einem Glücks- oder Wohlgefühl belohnt, jede Form von negativem Denken bewirkt ein Unwohlsein.

Wenn es also deinem Verstand gelingt, ein Bild einer Erfahrung zu erschaffen, die für dich besonders wichtig ist, also eine persönliche Bedeutsamkeit aufweist, dann ist auch das Unterbewusstsein bereit, einmal etwas Anstrengendes mitzumachen, z.B. eine Bergwanderung oder eine Weiterbildung, bei der du keine sofortige Belohnung erhältst, sondern die guten Gefühle vielleicht erst nach einer gewissen Anstrengung kommen (vgl. Kap. 1.5).

Das mittlere Selbst (Geist)

Das mittlere Selbst auch Wachbewusstsein, kognitives Bewusstsein, Ratio oder Intellekt genannt, umfasst den kleinsten Bewusstseinsteil im Vergleich mit den anderen beiden „Selbsten“. Die eigentliche bewusste Erfahrung erfolgt jeweils von Sekunde zu Sekunde und hier können wir nur sehr wenig Informationen bewusst verarbeiten. Dieser Teil macht unser Ich aus, hier formst sich deine Individualität und damit auch deine Identität, mit der du dich nach außen zeigst. Das mittlere Selbst ist der Fokuspunkt, durch den wir erst Zugang zu den beiden anderen Bewusstseinsformen haben. Dein Verstand kann auch als einzige Bewusstseinsform direkte Kontrolle auf die anderen beiden Teile ausüben. Denn mit ihm kannst du innere Bilder und Vorstellungen erzeugen und deine Handlungen planen. Du entscheidest hier auch, ob deine inneren Bilderwelten, die deine Ziele prägen, durch dein Unterbewusstsein automatisch mit immer den gleichen alten Filmen bespielt werden oder ob du mit Hilfe deiner Intention neue Bilder entstehen lässt. So könntest du neue Wirklichkeiten gestalten, die zu deinem Purpose passen und dem Wohle des Ganzen entsprechen. Gedanken sind Energie und sie prägen deine Gefühle. E-Motionen sind demnach Gefühle in Bewegung.

Auch die Absicht oder Intention, die wir weiter unten bei der Intuitionssteuerung noch näher beleuchten werden, ist eine Funktion des mittleren Selbst. Sie steuert wie gesagt

deinen Fokus und damit auch das, was du im Leben umsetzen wirst. Mit der Art der Absicht, ob du sie zerstörerisch oder liebevoll wählst, steuerst du das, was dein Unterbewusstsein zum Spiel beiträgt.

Der Verstand läuft dann zur Höchstform auf, wenn wir etwas interpretieren, das aus den anderen Bewusstseinsformen kommt. Damit trifft das mittlere Selbst die Entscheidung, wie wir ein Erlebnis oder ein Gefühl bewerten, welchen Sinn und welche Bedeutung wir diesem verleihen. Erst analysiert das mittlere Selbst, dann trifft es Bewertungen. Die Kahunas empfehlen: Entscheide immer, welcher Energie du erlaubst, durch dich hindurch zu wirken bzw. Entscheide selbst, welches Lebenslied du singen willst.

Das mittlere Selbst ist demnach auch das Feld der Entscheidungen. Wenn wir mit Ja oder Nein entscheiden, müssen wir die Konsequenzen tragen. Deswegen finden hier im mittleren Selbst auch Kämpfe statt in Form von zwei Ängsten, der Angst vor Ablehnung oder der Angst, sich in seiner Größe und Schönheit zu zeigen. Hier kämpft quasi auf der Bühne des kognitiven Bewusstseins das entmutigte Kind aus dem Unterbewusstsein mit dem oft einschüchternden Fülle-Angebot des größeren Selbst.

Das mittlere Selbst hat hier auch wieder eine Filterfunktion, es entscheidet, welchem der angebotenen Muster und Überzeugungen es jetzt in den Handlungen folgt. Daraus entstehen neue Erfahrungen, die wiederum die nächsten Entscheidungen beeinflussen. Damit liegt der Sitz des freien Willens im mittleren Selbst. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wählen wir. Und damit schafft unser Wille Wirklichkeit. Wenn du dich entscheidest, kannst du mit dieser Fähigkeit des mittleren Selbst alle Kräfte des höheren und des unteren Selbst mit dem mittleren Selbst bündeln und dich kraftvoll neu entscheiden.

Du fragst dich vielleicht, was der Unterschied zwischen Ego und dem mittleren Selbst ist: Zum Ego wird unser Verstand, wenn er seinen Platz nicht mehr kennt und sich zum Chef aufschwingt.

„Der intuitive Geist ist ein göttliches Geschenk, und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ Albert Einstein

Das Ego nährt sich auch durch Gefühle der Über- oder Unterlegenheit. Das höhere Selbst dagegen ist verbunden mit dem Lebenssinn, der sich heilsam und beglückend anfühlt, und bei dem es nicht nötig ist, sich selbst auf Kosten von anderen größer (Helfersyndrom) oder auch kleiner (Opferstatus) zu machen.

Das hohe Selbst (Seele)

Das hohe Selbst wird in vielen spirituellen Traditionen auch „Höchstes Selbst“ oder „Überbewusstsein“ genannt. Es stellt unseren Urgrund, unsere Essenz dar, über die wir mit dem großen Ganzen verbunden sind. Hier liegt die Quelle unseres höchsten

Potenzials, unseres individuellen Genius'. Aus dem hohen Selbst heraus erfolgt die innere Führung. Von dieser Ebene aus hörst du deine innere Stimme und kannst andere intuitive Inspirationen wahrnehmen.

Wir strecken uns nach mehr. Dieser Wachstumsimpuls, sich im Laufe seines Lebens in die höchste Version seiner Selbst hinein zu entwickeln, ist meiner Auffassung nach die größte und einzige Aufgabe des Menschen. Wir werden allerdings scheitern, wenn wir das rein kognitiv versuchen, denn der Sinn ist auf der Herzens- und Seelenebene zu finden und kein rationales Konstrukt. Deswegen benötigen wir auch den Zugang zur inneren Stimme.

Eine Voraussetzung für diese Verbundenheit ist, dass wir uns öffnen. Die Fähigkeit, uns für das große Ganze zu öffnen, wird als Herzintelligenz beschrieben, mit der wir Mitgefühl üben und uns in den Fluss der Lebensenergie einschwingen können. Kreative, schöpferische Erlebnisse sind zum Beispiel immer mit dieser Ganzheitserfahrung verbunden. Die innere Stimme kann auch die Stimme des Gewissens sein, die sich meldet, um dir mitzuteilen, dass eine Handlung oder eine Äußerung nicht zum Wohle des großen Ganzen ist.

In deinem höchsten Selbst liegt der Sitz eines universellen, aber auch deines persönlichen Lebenssinns. In dieser Verbundenheit kannst du Wahrheit, Liebe und Freude als Kompassqualitäten erfahren, die dir den Weg in eine für dich stimmige Richtung zeigen. Dieser Zustand wird auch als Herzkohärenz beschrieben, wenn wir uns berühren lassen von Liebe oder von Schönerem.

„In Zuständen der Kohärenz heiratet man sich selbst auf allen Ebenen“

Jean Houston

Alle Umstände und Begebenheiten, die wir in unserem Leben erreichen wollen, werden als Idee in unserem Höchsten Selbst geboren. Das mittlere Selbst kann sie dann in bewusster Imagination ausarbeiten oder Handlungspläne erstellen, braucht aber die Mithilfe des Unterbewusstseins, das die Energie für diesen Schöpfungsakt zur Verfügung stellen darf. Die Huna-Schamanen beschreiben, dass dieser kohärente Zustand, wenn alle drei Selbst gut zusammen schwingen, sich durch körperliche Symptome wie einer Gänsehaut vor Freude zeigt oder den Glückstränen. Sie nennen das den „Regen des Segens“. Die Yogis nennen diesen Seins-Zustand Sat-Chit-Ananda, die unendlich Glückseligkeit.

„Vertrauen in eine tiefere Weisheit – die Weisheit, die dafür sorgt, dass mein Herz schlägt und meine Haare wachsen; Vertrauen in die unendliche Intelligenz, die für die Vermehrung meiner Zellen verantwortlich ist; Vertrauen in den Teil von mir, der wach ist, wenn ich nachts schlafe. Ich wusste, dass ich vertrauen und mich meiner innersten

Essenz hingeben musste, meinem wahren Ich –, einem inneren Zustand, der sich für mich wie »zu Hause« anfühlte.“

Brandon Bays

In den letzten Jahrhunderten gab es in der Geschichte der westlichen Zivilisation eine Überbetonung des mittleren Selbst. Was nicht analysiert und bewertet werden konnte, wurde ignoriert. Das war sicher eine gute Zwischenstufe nach allerlei Auswüchsen des Aberglaubens im Mittelalter. Nun benötigen wir aber dringend eine Integration der drei Selbst, um die komplexen Herausforderungen unserer Welt zu meistern.

Wenn es uns also gelingt, die drei Bewusstseinsformen immer wieder neu in ihren Stärken zu verbinden, dann können wir kreativ und spontan auf jegliche Situation reagieren. Diese drei Intelligenzsysteme potenzieren sich und schenken uns dadurch die Erfahrung von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit. In der Integration der drei Bewusstseinsformen sind wir zudem sehr präsent, das äußert sich durch mehr Charisma und eine natürliche Autorität.

Nun, wie geht das jetzt ganz praktisch? Ich denke, dass wir dazu den Königsweg beschreiten müssen, wieder mehr zu lernen unsere innere Stimme wahrzunehmen und darüber hinaus zu lernen, ihr auch zu vertrauen.

2.5 Nutze deine Intuition als Lehrmeister:in

„Ihre Zeit ist begrenzt, also verschwenden Sie sie nicht. Lassen Sie sich nicht von Dogmen in die Falle locken. Lassen Sie nicht zu, dass die Meinung anderer Ihre innere Stimme erstickt. Am wichtigsten ist es, dass Sie den Mut haben, Ihrem Herzen und Ihrer Intuition zu folgen. Alles andere ist nebensächlich.“ Steve Jobs

Unsere innere Stimme, unsere Intuition ist wie gesagt die Sprache des Hohen Selbst. Sie kommuniziert über kleine Impulse und Ideenfragmente, sei es in Form von inneren Bildern, kleine Botschaften, einer Liedzeile, einem Sinneseindruck. Sie kann dich aber auch durch äußere Zeichen auf etwas aufmerksam machen, wenn du mit einer Frage an dein Höheres Selbst schwanger gehst, fällt beispielsweise dein Blick auf ein Stoppschild oder du entdeckst ein Buch, das dir die Antwort gibt oder es läuft dir ein Mensch über den Weg, der dich weiterbringt.

Je mehr wir auf die innere Stimme hören, desto öfter können wir sie wahrnehmen. Gehorchen wir ihren Impulsen und Inspirationen, dann wird sie sich ebenfalls öfter melden. Lebenskunst besteht nun darin, die Verbindung mit der inneren Stimme so dauerhaft wie möglich aufrechtzuerhalten. Wenn das gelingt, lässt du dich führen und führst ein sinnvolles und erfülltes Leben. Oder du gehst in den folgenden Kapiteln noch einen Schritt weiter und entdeckst deinen persönlichen Purpose. Aber auch dann

benötigst du zur Umsetzung dieser inneren Orientierung deine innere Stimme, um ihn bestmöglich in die Welt zu bringen.

Definition von Intuition

Intuition ist dieser Tage ein viel gebrauchtes Wort, lass uns doch ein gemeinsames Verständnis schaffen, damit du im Rahmen dieses Buches weißt, wovon ich rede.

Das Wort Intuition stammt vom lateinischen Wort „intuitio“ = die „unmittelbare Anschauung“, das abgeleitet ist aus lateinisch „intueri“ = „betrachten“, „erwägen“, „angeschaut werden“. Intuition ist damit ein unmittelbares Erkennen, das nicht durch Reflexion entsteht. Oft wird sie beschrieben als eine Art Eingebung, ein plötzliches Erfassen beispielsweise einer komplexen Situation oder einer Gefahr.

Der Sprach- und Kulturphilosoph und Mystiker Roland Ropers erläutert Intuition als Hineinblicken und zwar in den tiefsten Wesensgrund. Die Anthropologin und Ethnologin Christina Kessler hat Intuition in verschiedenen Kulturen erforscht und definiert: *„Intuition gewährt Einblick in das Spiel der unsichtbaren Wirkzusammenhänge und ermöglicht, Atmosphären wahrzunehmen. Zwischen den Worten hört sie das Unausgesprochene; sie riecht, wenn es brenzlich wird; schmeckt, ob etwas stimmig ist oder nicht; und spürt die Qualität von Gegebenheiten, Verhältnissen, Meinungen, Sichtweisen oder Entscheidungen. Oft ist ein solcher Einblick mit dem Impuls nach Veränderung, einer Vorahnung oder gar mit dem Auftauchen einer völlig neuen Idee verbunden. (...) Und sie hat Einsicht in das Potenzial einer Situation – in ihre Ursachen, ihre Zusammenhänge, Chancen, Gefahren und Konsequenzen – weil sie durch den gegenwärtigen Zustand hindurchschaut bis auf den Wesensgrund, der wie ein Spiegel wirkt.“* [Kessler, Christina (2)]

Das Thema Intuition kommt seit etwa drei Jahrzehnten wieder aus seinem Schattendasein hervor und wird in der Psychologie und den Kognitions- und Neurowissenschaften rehabilitiert. Benachbarte Zeitgeist-Themen wie Kreativität, Umgang mit Emotionen oder Achtsamkeit greifen immer wieder auf Erklärmodelle aus dem Forschungsumfeld der Intuition zurück. Das Sprechen über und die Integration von Intuition in die Alltagsgestaltung wird also langsam wieder salonfähig. Ich denke, das ist auch im Kontext der KI-Debatte höchste Zeit. Da hier vermutlich einer der einzigartigen Schlüssel verborgen liegt, die den Menschen von einer noch so intelligenten KI unterscheidet, die darüber hinaus in Zukunft Gefühle simulieren kann.

Intuition ist unser zweiter Betriebsmodus

Der Innovationsforscher Gunter Dueck sieht die Intuition neben der Kognition als zweiten Betriebsmodus unseres Gehirns. Er zeichnet das Bild des Verstandes als Expertenfestplatte, auf der Dateien in übersichtlichen Strukturen bereitliegen, die nach vorgefertigten Konditionierungen (Programmen) abgerufen werden. Du hast diese Mechanismen bereits bei der Darstellung des mittleren Selbst kennengelernt.

Im intuitiven Modus arbeitet das Gehirn hingegen eher wie ein neuronales Netz, das die vielfältigsten Informationen in unterschiedlichen Gewichtungen miteinander verbindet und einen schlüssigen, aber nicht begründbaren schnellen Output in Form einer Erkenntnis liefert.

In den letzten Jahren wird in den verschiedenen Disziplinen deutlich, die das Phänomen der Intuition untersuchen, dass es tatsächlich ein Nebeneinander mindestens zweier Funktionsweisen des Geistes gibt. Aber die den beiden Betriebsmodi zugrunde liegenden Prozesse sind derart ineinander verschränkt und beeinflussen sich permanent gegenseitig, dass es kein Gegeneinander sein kann, sondern der Mensch wieder neu verstehen lernt, dass es nur um ein Miteinander, eben die oben beschriebene Integration, gehen muss. **[Nohl, Martina]**

Wie zeigt sich Intuition

Intuition wird in unterschiedlichen Formen und Handlungsfeldern erlebt:

- Intuition als automatisches Wissen, wie etwas zu tun ist: Hier übernimmt bei erfahrenen Fachleuten in komplexen Situationen die Intuition gleichsam die Autopilotsteuerung das Handeln. Das ist nur möglich, wenn sich über Jahre ein implizites Erfahrungswissen aufgebaut hat, so beispielsweise beim Einsatz von Rettungssanitätern und Notfallmedizinerinnen.
- Intuition als handlungsleitendes Körpergefühl: Mittels intelligenter Körpergefühle, sogenannter somatischer Marker, können in komplexen Entscheidungssituationen schnelle und oft sehr zuverlässige Entscheidungen getroffen werden, wenn Sie beispielsweise intuitiv abbremsen, nur weil Sie ein sonderbares Gefühl haben und damit einem Unfall entgehen.
- Intuition als Geistesblitz: Schon lange sind diese Aha-Effekte oder gar wissenschaftlichen „Heureka“-Durchbrüche in der Kreativitätsforschung als Ergebnis einer Inkubationsphase bekannt. Wenn beispielsweise Wissenschaftler:innen viele Einzelinformationen oft über Jahre in ihr gesamtes Körper-Geist-Seele-System eingespeist haben und dann vermeintlich plötzlich eine besondere Lösung ihres Problems finden. Aber auch die kleinen Zeichen des Alltags, die Impulse und spontanen Einfälle gehören in diese Kategorie.

Wie du dich von deiner Intuition abschneiden kannst

In der Transaktionsanalyse gibt es das Modell von Opfer, Retter und Verfolger. Damit können wir uns die Mechanismen bewusst machen, wie wir unsere innere Stimme ignorieren, in dem wir im Außen bestimmten Inszenierungen folgen:

Opfer empfinden sich immer als Opfer ihrer Umstände. Sie versuchen dann auch nur an ihren Umständen etwas zu ändern, sprich auch andere Menschen zu verändern. Wenn sie unglücklich sind, sind die anderen daran schuld. Sie ignorieren hartnäckig

die Impulse der inneren Stimme, auch einmal Kontakt zu ihren Innenwelten aufzunehmen.

Retter sind ebenfalls nach außen orientiert. Sie fokussieren sich auf das Unglück anderer. Oft haben sie das sogenannte Helfersyndrom und verausgaben sich. So versuchen sie oft, das bei anderen zu heilen, was ihnen selbst fehlt. Sie vermeiden den Kontakt mit ihrer inneren Stimme, weil sie befürchten, dass sie sonst schmerzhaft mit ihren eigenen Wunden in Berührung kämen.

Verfolger schauen auch nach außen und kritisieren und bewerten gerne anderen Menschen. Sie haben gerne recht und suchen ebenfalls im Außen nach Schuldigen. So drücken sie sich vor ihrer eigenen Verantwortung und lenken sich selbst von der Konfrontation mit ihrem eigenen Inneren ab.

Mach dir keine Sorgen, wenn du den ein oder anderen Aspekt auch bei dir wiedererkannt hast. Wichtig ist nur, dieses wenig förderlicher Verhalten zu erkennen und genau dann nach innen zu lauschen, um zu verstehen, worum es in den Situationen wirklich geht, in denen du dich im Außen verirrst.

Sieben Ideen, wie du deine Intuition mehr in dein Leben bringst

Wie kannst du nun dieses „Nach innen gehen“ verstärken oder auch ganz neu lernen?

1. *Erinnere dich:* Wenn du morgens aufwachst, beginne deinen Tag, indem du dir erlaubst, intuitiv zu sein. Erinnere dich daran, dass Intuition dein natürlicher Zustand ist. Eigentlich musst du gar nicht „daran arbeiten“. Erinnere dich, dass Menschen immer schon etwas gespürt haben außerhalb ihrer fünf Körpersinne. Erinnere dich daran, dass du nicht nach außen schauen musst, um Antworten zu finden, denn du hast alle Antworten, die du brauchst, in dir.
2. *Spüre die Verbundenheit:* Erlaube dir zu fühlen, dass du in einem Zustand der inneren Ruhe und Verbundenheit mit deiner Intuition und dem größeren Ganzen bist. Nimm dir Zeit, um dich mit deinem Körper zu verbinden und seine Empfindungen wahrzunehmen. Spüre, wie die Energie durch dich fließt und dich leitet.
3. *Handle intuitiv:* Erlaube dir, intuitiv zu handeln und deinen Impulsen zu folgen. Vertraue deinem inneren Wissen und der Führung, die du von deiner Intuition erhältst. Handle aus der Gewissheit heraus, dass du auf dem richtigen Weg bist und dass deine Intuition dich zu den richtigen Entscheidungen führt.
4. *Sei kreativ:* Erlaube dir, deine Kreativität und deine intuitiven Fähigkeiten auszudrücken. Sei offen für neue Ideen und Inspirationen. Lasse deine Intuition dich zu kreativen Lösungen und neuen Möglichkeiten führen. Folge auch mal einer verrückten Idee, ohne dass du genau weißt, wohin sie dich führt. Rechtfertige dich nicht nach außen.

5. *Fühle deine Dankbarkeit:* Erlaube dir, dankbar zu sein für deine Intuition und die Führung, die du von ihr erhältst. Schätze die Geschenke, die dir deine Intuition bringt, und sei dankbar für die Unterstützung und Führung, die du von deinem inneren Selbst und dem größeren Ganzen erhältst. Wenn dein Geist ruhig ist und dein Körper entspannt ist, beispielsweise kurz nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Einschlafen, ist die beste Zeit, um einen Moment der Dankbarkeit zu kultivieren.
6. *Bewege dich:* Deine Intuition wird niemals durch deinen Verstand mit dir sprechen - sie wird durch deinen Körper sprechen. Wenn dein Körper träge ist, werden es auch deine Gedanken und Inspiration sein. Deshalb ist es wichtig, deinen Körper täglich zu bewegen, um dich mit deiner Intuition zu verbinden. Lege etwas Musik auf, die dich glücklich macht, und tanze ein bisschen. Das ist eine großartige Möglichkeit, deine Schwingung in Sekundenschnelle zu verändern.
7. *Suche nach Schönheit:* Es ist so wichtig, dich mit schönen Dingen zu umgeben. Das erinnert uns an die Schönheit des Lebens selbst. Das können einfache Dinge sein wie Pflanzen, Blumen, Natur, Kunst, Poesie, Bilder von Menschen, die du liebst - alles, was dein Herz mit Freude erfüllt. Deine Intuition macht dich gerne auf Schönheiten des Lebens aufmerksam, die zu dir passen.

Woran merkst du, dass du intuitiv lebst?

Deine neue Lebenseinstellung macht sich meist nicht in großen Ereignissen bemerkbar. Aber vielleicht verspürst du eine neue Leichtigkeit. Du „ackerst“ und „rödelst“ weniger. Du fühlst dich die meiste Zeit fast grundlos glücklich. Du hast mehr Energie zur Verfügung, die große Erschöpfung ist von dir abgefallen. Immer wieder hast du auch Ideen, die du umsetzt. Du bist ganz bei dir und zugleich mitten im Leben.

„Aber es kommt der Moment, da vernehmen wir sie, die innere Stimme. Dann tritt das Empfinden einer Ruhe ein, ein Kontakt mit der zeitlosen Ewigkeit. Nirgends ist mehr Übersicht, mehr Klarheit, mehr Güte, Souveränität und Besonnenheit als hier.“ Holger Eckstein

In Anlehnung an Beobachtungen des Unternehmer-Coach und Sinn-Experte Holger Eckstein fasse ich hier prägnant zusammen, was geschieht, wenn du dich auf den Weg machst und dich immer mehr von deiner inneren Stimme leiten lässt. Diese Merkmale und Berichte sind in allen Quellen sehr ähnlich, wie ich bei den Recherchen zu meinem Intuitionsfachbuch für Coachs lernen konnte. Auch ich kann sie aus meiner bisherigen intuitiven Alltagspraxis bestätigen **[Eckstein, Holger (1) und Nohl, Martina]:**

- *Du wirst produktiver.* Deine innere Stimme bündelt deine Kräfte. Du verzettelst dich weniger. Du verlierst weniger Energie auf Nebenschauplätzen. Du arbeitest konzentrierter. Vor allem weißt du besser, wer du bist und worauf es dir in deinem Leben ankommt.

- *Du wirst mutiger und weißt durch das Leben zu surfen:* Du fühlst dich vollkommen lebendig. Du wirfst dich hinein ins Leben und in die Veränderungen, auch ohne doppelten Boden. Denn du weißt, dass du auch aus dem Augenblick heraus gute intuitive Lösungen finden kannst, weil du darauf vertraust, dass etwas Sinnvolles geschieht. Zwar bist du immer noch die, die das alles macht, aber vielleicht erlebst du nun öfter, dass es ein einziger großer guter Geist ist, der durch dich und auch durch alle anderen hindurch handelt. Du stellst dich mit deiner Gestaltungskraft zur Verfügung und reagierst an deinem Platz auf die kreativen Impulse der inneren Stimme.
- *Hingabe fällt dir leichter:* Weil du gelernt hast, dass es keine besseren Antworten gibt als die, die du aus der Intuition empfängst, gibst du dich dieser inneren Führung immer leichter hin. Wenn diese Hingabe zu einem selbstverständlichen Dauerzustand geworden ist, erlebst du diese „unbewusste Bewusstheit“ als einen Glückszustand, als dauerhaftes Wohlgefühl in deinem Leben. Eckstein beschreibt das als den 51:49-Punkt! Denn ab dem Moment, wo wir uns dem Willen dieser universellen Lebensintelligenz hingeben, der sich durch unsere innere Stimme ausdrückt und darauf vertrauen, dass wir durch die Dinge hindurch geführt werden, die uns persönlich Angst machen, werden wir als Menschen noch ein zweites Mal geboren.
- *Du fühlst dich wertvoll und im Leben zuhause:* Du findest immer mehr dein Selbstwertgefühl bedingungslos im Sein: einfach, weil du bist, wie du bist, nicht weil du es dir verdienen musst. Die Sicherheit kommt nicht länger von außen, sondern aus der Verbundenheit. Bedingungslose Liebe ist für dich jetzt ein grundlegender Zustand geworden. Und es fällt dir immer leichter, diese Liebe auch überfließen zu lassen.
- *Du erkennst deine wahre Natur:* Du erkennst nach und nach dieses Bewusstsein aus dem Hohen Selbst als deine wahre, tiefste Natur. Du erkennst, dass du dich vorher mit Gedanken, Gefühle und Handlungen identifiziert hast, die du jetzt immer besser zugunsten anderer lebensdienlicher Gedanken und Gefühle loslassen kannst. Nun fühlt sich dein Glück bedingungslos an, denn es ist in deinem Inneren sehr beständig – auch unabhängig davon, was sich gerade in deinem Leben äußerlich ereignet.
- *Du folgst deinem natürlichen Rhythmus:* Du befindest dich im ständigen Wechsel zwischen inspiriertem Handeln und dem Lauschen und Ausruhen in der Stille. An diesem inneren Ort gibt es nichts zu tun. Es ist der Ort des Seins. Das Werden, die permanente Evolution, geschieht aus dem Sein, ohne dass du dich dafür besonders anstrengen musst.
- *Du ergreifst deine Schöpferkraft:* Du übernimmst *deinen* Teil deiner Verantwortung – nicht mehr und nicht weniger. Du bringst deine Liebe in die Welt, in deine privaten und beruflichen Beziehungen. Dabei fühlst du dich frei, weil du keine Gegenleistung mehr erwartest. So kannst du nicht länger enttäuscht und verletzt werden. Du bist bereit, die Herausforderungen, vor denen wir alle stehen, mit anzugehen.

- *Du feierst dein Leben:* Du genießt, was du hast. All das Schöne dieser Welt, all die wunderbaren Beziehungen. Du öffnest dein Herz und erlaubst anderen dadurch auch das ihre zu öffnen. Du lachst, tanzt, singst und flirtest mit dem Leben.

Egal, ob du das Buch jetzt schon zuklappst, weil dir das bisher Geschriebene als Idee für dein sinnvolles Leben genügt oder ob du dich noch weiter mit mir auf die Reise begibst, um deinen persönlichen Dreiklang des Sinns in den nächsten Kapiteln zu entdecken: Deine innere Stimme wird dich so oder so begleiten. Halte also mehrfach am Tag inne und lausche, was gerade für dich dran ist? Bist du gerade eingeladen einfach zu sein, etwas von dir zu geben oder etwas in der Welt zu gestalten?

Lies selbst, wie sich dein persönlicher Sinn auf diesen drei Ebenen entfalten kann.

3. Finde den Grundakkord deines Lebens und spiele deine Lebensmelodie

In der psychologisch ausgerichteten, in der traditionell-spirituellen und in der neugeistig-esoterischen Sinn-Literatur tummeln sich die unterschiedlichsten sinn-vollen Begriffe: Lebenszweck, Bestimmung, Purpose, Träume, Visionen, Lebensplan, Seelenplan, Blessing, Talent, Mission, Lebensaufgabe, Essenz, Dharma etc. Es gibt ein großes Begriffswirrwarr in der Purpose-Literatur. Spüre selbst, welche Begriffe für dich passen. Die Begriffe sind nicht das Wesentliche, denn es geht nur darum, dass du dich deinem Wesenskern nährst.

Nach vielen Jahren des inneren Reifens und zahlreichen Essenzcoachingprozessen möchte ich dir hier mein Modell anbieten, mit dem ich dir meine über die letzten 20 Jahre gewachsene Ordnung im Sinn-Chaos vorstelle. Es ist ein Dreiklang des Sinns, der verschiedene Sinn-Ebenen zusammenführt: Den großen Sinn, den existenziell-individuellen übergeordneten Lebenssinn und den kleinen Sinn, sprich den Alltagssinn (vgl. Kap. 2.1). Der große Sinn scheint auf der Ebene der Essenz durch; deinen persönlichen Sinn definierst du auf den beiden Ebenen von Purpose und Vision und der kleine Sinn ergibt sich aus deinen Zielen und Handlungen auf der Ebene der Mission.

Dieses Modell lässt sich in vielen Kontexten durchdeklinieren, einige Interpretationen werde ich dir immer wieder im Verlaufe des Buchs anbieten.

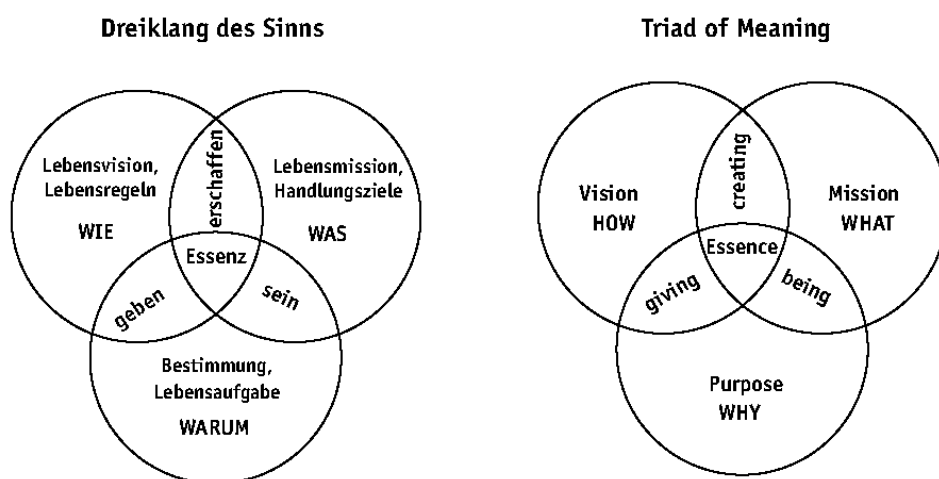


Abb. 2: Dreiklang des Sinns Überblick

3.1 Dreiklang des Sinns – Das Modell

Die Essenz verstehe ich als unsere Verbindung zum großen Sinn, als unser bestes Selbst, als unser höchstes Potenzial (s. Kapitel 2.4). Auf dieser Ebene stehen wir

permanent in Verbindung zum großen Ganzen, zur universellen Lebensintelligenz, zum großen Geheimnis, zu Gott – nenne es wie du willst.

Diese Essenz fließt nun in unser Leben als Mensch. Im Weg vom Sein zum Geben zum Erschaffen erleben wir sie in mehreren Ausprägungen. Viktor Frankl nennt sie die drei Wege zum Sinn (vgl. Kapitel 2.2). Ich empfinde sie als Wirkebenen des Sinns, die den einzigartigen Sinn-Akkord jedes Menschen beeinflussen.

Der Dreiklang selbst kann dann recht präzise und dauerhaft formuliert werden:

- Im Purpose, bzw. in den deutschen Begriffen „Bestimmung“, „Lebensaufgabe“ oder „Zweck der Existenz“, die ich hier synonym benutze.
- Der Purpose wird wiederum auf eine besondere Art und Weise gelebt. Damit sind wir auf der Ebene der Lebensvision, hier geben wir unserem Leben eine große Richtung und definieren unsere damit verbundenen einzigartigen Spielregeln für unser Leben.
- Und von hier aus leben wir unsere Mission. Auf dieser Ebene dürfen wir immer wieder neu festlegen, welche Ziele und Projekte wir damit wahrnehmen wollen und wie wir mit unserer inneren Purpose-Orientierung unseren Alltag gestalten.

Du siehst schon, es fällt schwerer, eindeutige deutsche Begriffe zu definieren, da die englischen Begriffe größere Begriffscontainer und damit auch vielschichtiger sind. Deswegen stelle ich dir hier die das Dreiklang-Modell in beiden Sprachen vor, werde mich aber der Einfachheit halber im Laufe des Textes meistens auf das englische Modell beziehen, da es griffiger ist.

In den letzten Jahren ist in diesem Bereich ein richtiges Begriffs-Chaos entstanden. Klare Definitionen haben sich aber in meiner Sinnfindungs-Praxis als hilfreich erwiesen, damit Menschen ihren individuelle Sinn-Akkord besser verstehen können. Also schlage ich dir hier den „Dreiklang des Sinns“ als Prozessmodell vor, das wir für Erkundungsreise verwenden – verbunden mit dem Wunsch, dass du dadurch tiefer einsteigen kannst als mit manchen schlichteren Modellen.

Die Entwicklungsrichtung des Sinn-Dreiklangs

Lass uns schauen, in welcher Richtung und Reihenfolge wir hier deinen Sinn-Dreiklang entwickeln und wie alles aufeinander aufbaut.

Alles beginnt mit der Essenz. Sie ist der Urgrund unseres Menschseins, die Quelle die uns alle mit etwas Größerem, Höherem verbindet. Sie ist der Raum innerhalb dessen sich unsere individuelle Existenz entfaltet. Ich nenne ihn hier den Klangraum. Deswegen fangen wir im nächsten Kapitel auch damit an, dass du dein Wesen in diesem Raum kennenlernenst.

Die Essenz prägt dein „So-Sein“ in der Welt. Weil du so bist, wie du bist, hast du eine natürliche Wirkung und damit verbundene Rolle. Diese erforschen wir in deinem

Purpose. Der Purpose mündet dann in etwas, das du der Welt geben wirst. Das, was du gibst entfaltet sich darauf aufbauend in unterschiedlichen Lebensbereichen und bildet deine Lebensvision. Anhand dieser Lebensvision kannst du dann immer wieder neu deine Ziele und Projekte finden, mit denen du etwas in der Welt erschaffen wirst.

Du siehst, in diesen drei Verben „Sein“, „Geben“ und „Erschaffen“, also die drei Wirkungsebenen des Sinns nach Viktor Frankl werden uns auch immer wieder begegnen. So wird bei manchen Menschen das Erschaffen nicht so umfangreich sein wie bei anderen. Sie werden mehr wirken durch ihr Sein oder ihr natürliches Geben in Begegnungen, ohne dass es sich in konkreten geplanten Projekten niederschlagen muss.

Dennoch werden wir im weiteren Verlauf des Buches alle Ebenen durchlaufen und ich zeige dir, wie du sie mit deinen persönlichen Inhalten füllen kannst. Wenn du aber beispielsweise auf der Ebene des „Seins“ viel mehr findest oder auf der Ebene des „Gebens“ viel klarer bist und dir beim „Erschaffen“ schwer tust, liegt dein Schwerpunkt vermutlich bei einem anderen Sinn-Typ. Mach dazu den kleinen Sinn-Typen-Test aus Kapitel 2.2, falls du ihn noch nicht durchgeführt hast.

Disclaimer: Auf jeder Ebene kann es natürlich zu Störungen und Missverständnissen kommen. Ich nenne sie hier das große „ABER“. Unter diesen ABERs wird unser persönlicher Sinn begraben:

- ... unter verschiedenen Schichten von Traumata und Verletzungen,
- ... von kulturellen, gesellschaftlichen oder familiären Prägungen, die zu dysfunktionalen Glaubenssätzen geführt haben,
- ... von Schicksalsschlägen, die nicht oder nicht ausreichend genug bewältigt wurden
- ... oder aber einfach von Fehlannahmen, die wir suggeriert bekommen haben oder uns selbst zusammengereimt haben, wie das Leben für uns funktionieren soll.

1. Sein (Being):

Indem wir einfach in der Welt sind und leben, erfahren wir Sinn auf der Seins-Ebene. Jeder Mensch, der auf dieser Welt lebt, hat viele Übergänge, Veränderungen und Herausforderungen zu meistern. Das Leben stellt uns Fragen und Aufgaben und wir antworten dem Leben durch unsere kleinen und großen Reaktionen, die auf Entscheidungen basieren, die wir so gut wie möglich treffen.

Auf dieser Ebene sind wir, wie wir sind – mit den gesammelten Erfahrungen unseres Lebens, unseren Prägungen und oft nicht hilfreichen inneren Überzeugungen über uns selbst, unseren Macken im Alltagsleben und unseren Bedürfnissen. Und auf dieser Ebene sind wir auch einfach da in unserer inneren Schönheit, mit dem, was wir ausstrahlen, auch wenn wir gar nichts tun. Wir sind da durch ein Lächeln, durch ein Blinzeln, durch eine Berührung. Wir sind präsent und müssen erst einmal gar nichts tun.

Auf dieser Ebene nehmen wir auch, was die Welt uns zu geben hat: Wir genießen einander in Beziehungen, wir bewundern einen Sonnenuntergang, wir atmen und tanzen auf in der Frische eines Waldes. Wir genießen Konzerte und betrachten voller Hochachtung künstlerische oder sportliche Leistungen. Oft sind wir auch dankbar auf dieser Ebene des Seins, dankbar für unser Leben, unsere Kinder oder Freunde, unsere Gesundheit und für die vielen Kleinigkeiten des Alltags.

ABER

Manchmal haben wir aber auch schon auf der Ebene des Seins das Gefühl zu kurz zu kommen und zu wenig von der Welt zu bekommen. Wir fühlen uns, als hätten wir kein Gewinner-Los in der Lotterie des Lebens gezogen. Unser ganzes Da-Sein und So-Sein fühlt sich hohl und leer an. Wir sehen keinen Sinn in unserem Leben und haben auch keine Idee, wo wir den bekommen können. Irgendwie haben alte Sinnmodelle wie Religion und kulturelle Traditionen für uns ausgedient. Philosophie und Ethik sind uns zu abstrakt. Wir wissen nicht so recht, woher wir den Sinn in unserem Leben beziehen könnten.

Dann beginnen wir diese Leere beispielsweise durch immer stärkere Reize in uns zu überdecken. Wir brauchen vielleicht einen immer tolleren und luxuriöseren Urlaub. Wir gestalten unsere Wohnung auf Feinste und kochen immer raffinierter. Wir umgeben uns mit Menschen, die vermeintlich wissen, wo es langgeht oder zumindest cool und interessant auf uns wirken. Oder wir entfliehen unserer inneren Leere durch Betäubung mit zu viel Arbeit, mit Alkohol, durch viele wechselnde Sexpartner:innen, durch Binge-Watching und -Eating oder durch andere Drogen. So verlieren wir jeden Tag noch ein Stückchen mehr die natürliche Verbindung zu unserem Sein und die Anbindung an unsere Essenz.

2. Geben (Giving)

Das, was uns speist, fließt aber noch weiter durch uns durch und aus uns heraus: Wir sind ein Mensch, der auf eine ganz einzigartige Weise in der Welt wirkt, der bestimmte Rollen einnimmt und in anderen Rollen auch nicht so gut ist. Wir sind ein Mensch, der in seinem Leben vieles in sich entwickelt und gelernt hat und damit ganz automatisch in der Welt in Begegnung geht. Oft geschieht das gar nicht bewusst, indem wir zum Beispiel unseren Partner oder unser Kind trösten und ermutigen, indem wir jemandem bei Umzug helfen, der uns braucht, in dem wir unseren Garten oder unser Auto pflegen.

All das, was unsere Persönlichkeit ausmacht, wie wir geworden sind, fließt in unser handelndes Sein in der Welt hinein, ohne dass wir darüber groß nachdenken. Wir leben unseren Charakter in Begegnungen, im Tun und im Erleben der Welt. Wir handeln durch unsere Gewohnheiten und mit unseren Denkgewohnheiten. Nur sehr selten denken wir darüber nach, was von uns in die Welt fließt und was wir da fließen lassen wollen.

ABER

Kann sein, wir haben auch unsere schlechten Tage oder mürrischen Zeiten. Dann fließt auch mal viel Unmut, wir fühlen uns beispielsweise ungerecht behandelt und knurren oder beißen zurück. Das Geben ist dann kein wohlwollendes Geben. Da fließt gefühlt wenig Gutes aus uns. Das sind dann oft die Zeiten, wo wir uns getrennt fühlen von der Welt und unserem Urgrund. Wir fühlen uns nicht mehr oder noch nicht in der Welt zuhause. Irgendwie ist unser Lebensstrom blockiert.

Vielleicht ziehen wir uns dann zurück, halten den Kontakt mit uns für unzumutbar. Wir denken, wir haben sowieso nichts zu geben, was jemand brauchen könnten und werden gar zynisch, in dem wir dem Leben einen Sinn absprechen. Oder wir verlieren den Zugang zu uns selbst, unseren Werten und Gefühlen und werden immer depressiver. Auch auf dieser Ebene können wir also die Verbindung zu unserer Essenz verlieren und uns einsam und unwürdig fühlen und dadurch in eine Lebens- und Sinnkrise geraten.

3. Erschaffen (Creating)

Wenn wir in starker Verbindung mit uns selbst und der großen Lebenskraft stehen, dann will durch uns etwas in die Welt kommen. Das geschieht noch mal auf einer anderen, innovativeren Ebene als das Geben (Giving). Was wir da gestalten, kann Ausdruck unserer Lebensfreude sein, manchmal auch unseres Lebensschmerzes, der in vielen Gedichten oder Kunstwerken zum Ausdruck kommt. Der Mensch ist ein schöpferisches Wesen, das sich ausdrücken und die Welt mitgestalten möchte. Manche Menschen wollen Beziehungen gestalten, sie bringen zum Beispiel Menschen zusammen, um gemeinsam bestimmte Dinge in der Welt zu bewegen. Manche Menschen haben den Drang, etwas zu bauen, zu programmieren oder eine Hilfsinitiative zu starten.

Wir alle haben unsere eigenen Träume, was wir in der Welt bewirken wollen. Unsere persönlichen Sehnsuchtsziele sind immer auch mit einer Handvoll an Kerngefühlen verbunden, die wir im Leben spüren wollen. Diese innere Ausrichtung, man könnte es auch unsere Vision von einem guten Leben nennen, bewirkt, dass wir unser Leben auf eine bestimmte Art und Weise gestalten. Diese Art und Weise ist einzigartig. Insofern kann uns hierin niemand ersetzen.

ABER

Auch auf dieser Ebene gibt es meiner Beobachtung nach viel Kampf. Viele Menschen probieren etwas aus, das ihnen wichtig erscheint. Aber der Strudel des Alltags mit seinen komplexen Herausforderungen hält sie davon ab, dranzubleiben und ihr Ding durchzuziehen. So sind viele Menschen zunehmend davon überzeugt, dass sie ihr Leben gar nicht aktiv gestalten können und schon gar nichts Besonderes in der Welt bewirken können.

Sie begnügen sich in Folge dessen mit einem lauwarmen Leben im Mittelmaß. Hauptsache, es passiert nichts Schlimmes, sie werden nicht krank und kommen finanziell über die Runden. Mehr erwarten sie nicht mehr vom Leben. Ihre Schaffenskraft ist versiegt, da sie auch auf dieser Ebene die Anbindung an den Strom des Lebens verloren haben. Dann wird der Mensch kraftlos und die Lebendigkeit tröpfelt aus ihm heraus wie aus einem undichten Gefäß.

Lass uns in den folgenden Kapiteln die verschiedenen Klänge des Modells näher beleuchten und so bereits mit ersten Übungen den Weg zu deinem einzigartigen Sinn einschlagen. Und natürlich werden wir auch dem großen ABER ein dickes UND entgegensetzen.

3.2 Der Klangraum: Die Seinsebene

„Vielleicht geht es auf dem Weg gar nicht darum, etwas zu werden.“

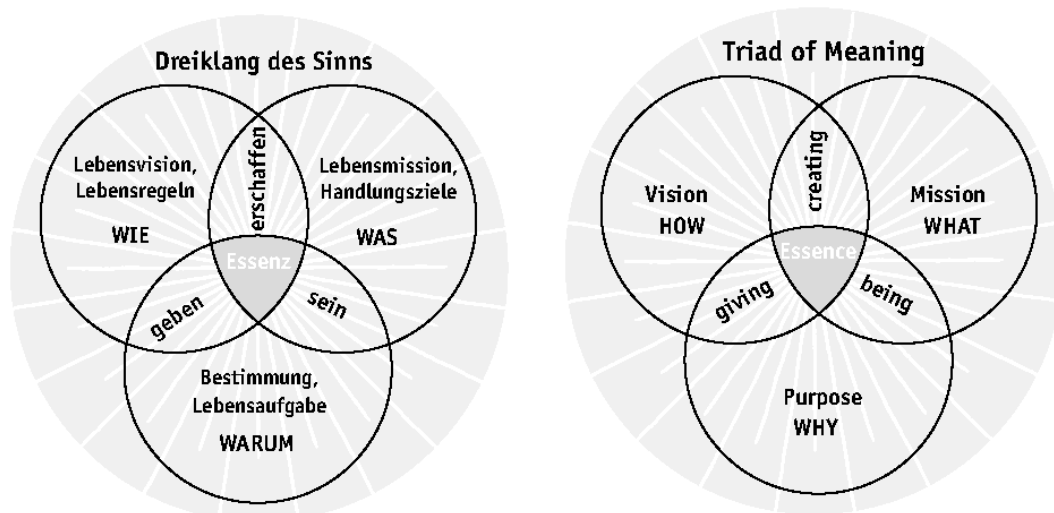


Abb. 3 Dreiklang des Sinns vollständig

In diesem Kapitel will ich mit dir noch etwas tiefer eintauchen in die Mitte unseres Dreiklangmodells. Stelle dir die Mitte gleichzeitig als den Grund vor, als die Basis, die das ganze Modell trägt. Ich sehe es als Klang- oder Resonanzraum, in dem unser individueller Akkord überhaupt erst gehört und gebraucht wird. Deswegen nenne ich meine Version des Sinncoachings auch **Essenzcoaching**. Denn wir arbeiten nicht wie in anderen Sinnsuche-Ansätzen von außen nach innen, sondern von innen nach außen.

Essenz

In vielen spirituellen Traditionen und Schulen wird der Begriff „Essenz“ verwendet, um auf das Wesen oder die grundlegende Natur von etwas oder jemandem zu verweisen.

Ich selbst bin vor 30 Jahren im Theologiestudium in der Auseinandersetzung mit christlicher Mystik zum ersten Mal mit dem Essenzbegriff in Verbindung gekommen und habe darüber dann andere Essenz-Schulen kennengelernt. Über diese frühe Begegnung bin ich sehr dankbar, da sie mein Leben und Arbeiten nachhaltig geprägt hat. Recht schnell wurde mir klar, dass mit dem Fokus auf die Essenz aller Religionen die Spaltung oder der Wahrheitsanspruch einzelner Religionen überwunden werden kann. Der Essenz-Begriff wurde deswegen auch später zum Grundbegriff meiner Arbeit.

Im Dreiklang-Modell liegt die Essenz in der Mitte. Sie ist die Quelle, aus der sich dein Sinn speist. Hier liegt auch die Stille und gleichzeitig das Nichts und die Fülle in der Mitte von allem, was entstehen will.

Aus dieser Essenz heraus wird dein individuelles Fünkchen der Essenz gespeist, dein innerer Genius, der sich in deinem Purpose ausdrückt.

Wie schon in Kapitel 1.4 beschrieben können wir festhalten, dass sich der Begriff der „Essenz“ mit seiner Ausprägung des „inneren Genius“ in verschiedenen spirituellen Traditionen und Schulen auf die tiefste und wahrste Natur unseres Wesens bezieht, die jenseits unserer Persönlichkeit, unserer konditionierten Verhaltensmuster und der Motivation unseres Egos liegt. Die Entdeckung und Verwirklichung unserer Essenz ist ein zentrales Ziel dieser Wege und zielt auf umfassende Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum ab.

In diesem Buch steht die Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund, deswegen versuche ich Worte zu finden, die dich ebenso ansprechen, auch wenn Spiritualität für dich keine oder wenig Bedeutung hat.

Essenz kannst du also definieren als die Quelle des Lebens, als deinen Urgrund, als die universelle Lebensintelligenz. In meiner eigenen Reise durch die verschiedenen Weisheitstraditionen und Religionen ist mir bewusst geworden, dass das der Kern eines neuen Weltverständnisses ist, auf den die Menschheit sich einigen könnte – wenn sie bereit dazu wäre. So wurde mein Essenz-Begriff auch erweitert durch die Arbeiten der Weisheitslehrerin und Anthropologin Christina Kessler. Bei ihr durfte ich persönlich drei Jahre lang Theorie und Praxis ihren grandiosen zukunftsorientierten Weltverständnis lernen. **(Kessler, Christina (1))**

Einige der modernen Quantenphysiker haben in ihren Forschungsarbeiten ebenfalls diese Kraft, die die Welt zusammenhält und liebend „durchwirkt“ erkannt und beschrieben:

„Wir müssen hinter dieser Kraft [der Quantenmechanik] einen bewussten intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie! Nicht die sichtbare, vergängliche Materie ist das Reale, wahre Wirkliche, sondern der unsterbliche Geist ist das Wahre!“ Max Planck

Die individuelle Ausprägung dieser Kraft, die die Welt zusammenhält und verantwortlich ist für den gesamten Schöpfungsprozess, ist dann unser Purpose. So wie diese Kraft die ganze Welt gestaltet und organisiert, unterstützt sie uns als Individuen, unsere Rolle als essentieller Teil des großen Ganzen einzunehmen. Jeder von uns hat seine Funktion als einzelne Zelle im großen Körper dieser Welt. Diese uralte und doch für unsere moderne Welt so überlebenswichtig neue Erkenntnis will ich gerne immer weiter in diesem Buch vertiefen.

Hier findest du Ruhe in dir

Der Urgrund, die Quelle allen Seins ist auch der Ort, wo Seelenfrieden zu finden ist und wo das suchende Herz seine Ruhe findet. Es gibt nichts zu tun. Alles ist und darf sein.

Vor langer Zeit habe ich den Indianernamen für mich gefunden „die an der Quelle ruht“. Wer mich kennt, weiß, dass ich immer am Wirbeln und Produzieren von neuen Ideen und Projekten bin. Allerdings weiß ich doch, dass alle Kraft aus der Ebene darunter kommt. Und ich merke sehr wohl, wenn mein Tun kraft- und energielos also uninspiriert wird – dann ist es Zeit, wieder an der Quelle zu ruhen. Sei es durch Meditation, Musik, lange Spaziergänge in der Natur, einfach nur in die Weite schauen oder künstlerische Versenkung. Oder welchen Weg auch immer du bereits für dich entdeckt hast, um dich mit der Quelle zu verbinden.

Tiefes Glück und Erfüllung lassen sich niemals in der äußeren Welt entdecken, sondern entstammen diesem Urgrund, der in vielen Religionen und spirituellen Traditionen mit allen möglichen Metaphern beschrieben wird. Ein Funke dieses inneren Feuers oder ein Tropfen aus dem inneren Ozean bist du und diesen Teil der Schöpfungskraft verantwortest du mit deinem Genius, den du in die Welt trägst. Nicht mehr und nicht weniger. Deine Essenz ist einer der vielen Flüsse, der dieser Quelle entspringen.

„Der Zugang zur Quelle ist der größte Schatz, den ein Mensch in seinem Leben finden kann.“ Holger Eckstein

Du bist geschützt und aufgehoben im Großen Ganzen

*„Ich werde dich nicht retten. Denn du bist nicht machtlos. Ich werde dich nicht reparieren. Denn du bist nicht kaputt. Ich werde dich nicht heilen. Denn ich sehe dich in deiner Ganzheit. Ich werde mit dir durch die Dunkelheit gehen. Während du dich an dein Licht erinnerst“
Sheree Bliss Tilsley*

In der Tiefe deines Wesens, in deiner Seele, in deinem Urgrund bist du sicher und geschützt. Dieser Kern kann nicht verletzt werden, auch nicht durch Missbrauch, durch Folter, durch Mangel Erfahrungen, Diskriminierung aller Art oder durch Taten, derer du dich vielleicht in deiner Vergangenheit schämst. Hier bist du eins mit allem und aufgehoben im großen Ganzen. Du kannst das als spirituelle Ebene bezeichnen oder einfach psychologisch als Zustand betrachten, in dem du mit dir vollkommen im Reinen bist. Hier gibt es nichts zu tun, nichts zu verbessern. Wenn du dir bewusst machen kannst, dass du auf dieser Ebene wirklich geschützt und geborgen bist, kannst du immer wieder den auf Angst basierenden Schutz des Egos loslassen.

Ich vermute, in einigen Sternstunden oder Momenten deines Lebens hast du diese Ganzheitserfahrung schon gemacht. Dann kannst du dich hier daran erinnern. Das ist unser Startpunkt. Von hier aus gehen wir auf die Suche. Du bist schon jetzt ganz. Dir fehlt nichts. Du hast schon jetzt jede Berechtigung dein Leben zu leben und als Mensch auf dieser Welt zu sein.

Vielleicht kannst du dich mit diesem Satz entspannen: Alles ist schon gut. Und aus diesem Gefühl heraus kannst du dich auf dem Weg machen, um auf Basis dieses geschützten Kerns in dir nach deiner individuellen Ausprägung zu suchen, mit der du am großen Spiel des Lebens teilnehmen willst und vielleicht sogar sollst, weil es in deiner Natur, in deinem Wesen so angelegt ist. Doch das ist kein Widerspruch zu dem oben erwähnten: Es gibt nichts zu tun, aber etwas in dir nach außen drängt, darfst du etwas in die Welt hinein geben und kreativ werden.

Du hast Schöpferkraft aus der Quelle

Die universelle Lebensintelligenz ist die kreative Kraft, die sich durch uns und alle anderen Lebewesen und Erscheinungsformen des Universums in einem vielgestaltigen Facettenreichtum ausdrückt.

Sie ist keine nüchtern-evolutionäre Kraft, sondern eine liebende, harmonisierende, überfließende und leidenschaftliche Kraft, die sich in der ganzen Schöpfung und damit Evolution immer wieder neu ausdrücken möchte. Diese Kraft entspringt dem Nichts, das doch die Fülle von allem beinhaltet. Pures Sein ist gleichzeitig kraftvolle, allumfassende Präsenz, die in jedem Augenblick neu geboren werden will.

Der Mensch ist Schöpfungshelfer dieser Kraft. Wir sind es, die dazu beitragen, dass sie sich in immer neuen Formen kreativ entfalten und in Form bringen kann. Wir sind hier, um mit ihr zu spielen, sie zu erfahren und unseren Anteil an dieser Schöpferkraft dazu zu nutzen, die Welt aktiv zu gestalten. Kaum vorstellbar, aber die universelle Lebensintelligenz dahinter genießt es, mit uns zu spüren, zu atmen, den menschlichen Körper sinnlich zu erfahren, ein Baby zu riechen, den Klang eines Konzerts zu hören, eine Erdbeere zu schmecken und Trampolin zu springen.

Eintauchen in den Fluss des Lebens

Wenn wir in Verbindung sind mit dieser Quelle des reinen Seins entsteht daraus eine bedingungslose Lebensfreude. Hast du das schon erlebt? Du bist glücklich, obwohl im Außen gar nichts Besonderes geschehen ist. Du bist glücklich und dankbar, alleine, weil du ein Mensch bist, der atmet und sich aufgehoben fühlt. Aus diesem Gefühl, das du übrigens mit Dankbarkeitsübungen kultivieren kannst, erwächst dann im Laufe der Zeit ein unerschütterliches Selbstvertrauen. Das ist gleichzeitig ein Urvertrauen, dass die universelle Lebensintelligenz es gut mit dir meint.

Immer mehr vertraust du dem Fluss der Ereignisse. Du wirbelst und kämpfst nicht mehr aus eigener Kraft für deine Ziele. Sondern du wirst dir ihrer bewusst und dann lässt du sie los und gibst dich dem Flow hin. Diese mutige Verletzlichkeit besteht dann auch in einer Offenheit. Du musst den Plan nicht kennen, wie du etwas umsetzen kannst. Aber du bist achtsam und wachsam und erkennst, wann die Zeit für dich gekommen ist, zu handeln oder wann du einfach abwarten und das Leben genießen darfst. Das Leben wird leicht und bunt. Deine Sicherheit liegt im Inneren. Im Äußeren mag es für andere Menschen bei dir vielleicht unsicher aussehen, weil du keinen 5-Jahresplan hast, den du „abarbeitest“. Du weißt nicht so genau, was dir gerade im Leben begegnen wird. Aber mit deinem Purpose und deiner Vision kennst du die Richtung. Dann ist es oft ein Gefühl, dass etwas dich in Bewegung setzt und durch dich handelt. Das ist genau dann, wenn das Leben sich erfüllt und frei anfühlt.

Disclaimer: Ich finde es wichtig, dass sinnsuchende Menschen nicht auf vermeintlich nicht sinnsuchende Menschen herabschauen oder ihnen Tiefe und Motivation absprechen. Das ist gerade in der spirituellen Szene mit einem gewissen Dünkel verbunden „Du bist ja noch nicht so weit, schauen wir mal weiter, wenn du dich mehr gefunden oder entwickelt hast, dann wirst du das noch anders sehen lernen.“

Wenn wir davon ausgehen, dass jeder Mensch in der Tiefe seines Wesens gut so ist, wie er ist, dann gibt es nichts zu tun – außer, man will es. Ich habe dich im ersten Kapitel motiviert, dich dennoch auf den Weg zu machen, weil du so mit einer ganz anderen Dimension des Lebens in Berührung kommen kannst, die sich unmittelbar auf deine Lebensqualität und damit dein Gefühl von Erfüllung und Zufriedenheit auswirkt.

Ich distanziere mich hier aber von dem Zwang so mancher evangelikaler und spiritueller Strömungen, nach dem jeder Mensch nach seiner Berufung suchen muss, sonst sei er kein „richtiger“ Mensch und damit auch kein gleichwertiges Mitglied unserer Gesellschaft. Dieser Druck entsteht meiner Ansicht nach eher aus dem Ego spirituell gesprochen oder aus einer Hybris und Arroganz heraus, doch besser, toller, erleuchteter zu sein, als andere. Das ist keine hilfreiche Motivation der Essenz zu begegnen, so wie ich sie hier verstehe.

Finde zurück zum mühelosen Sein

„Kein Gefühl kann diesen Diamanten verdrängen, keine Lebenserfahrung kann ihn beflecken, keine Kritik kann ihn mindern, da er von Natur aus unbefleckt, makellos und vom Drama des Lebens unberührt ist. Das ist, was ich bin, was Sie sind, was wir alle immer sein werden.“

Brandon Bays

Brandon Bays, die in ihrem Buch „The Journey“ auch die Überwindung ihrer Krebskrankheit verarbeitet, beschreibt weiter, dass über das Annehmen und Erkennen dieser tiefsten Ebene der Essenz offenbar wird, dass wir erst einmal nichts tun müssen. Zumindest nicht aus der Motivation heraus, dass wir nützlich und hilfreich sein wollen, um Anerkennung zu finden. Vielleicht erst dann, wenn unsere innere Schale so voll ist, dass sie überfließt. Sie beschreibt diesen Zustand folgendermaßen (Bays, Brandon):

„Ich musste nicht mehr helfen, um Liebe und Anerkennung zu erhalten. Warum sollte ich Liebe von anderen Menschen suchen, wenn ich doch erkannt hatte, dass ich Liebe bin!

Und so sonnte ich mich in meiner eigenen Liebe und war damit zufrieden, in aller Ruhe meinen täglichen Haushaltspflichten nachzugehen.

Nicht weil sie mir etwas gaben oder bewiesen, dass ich ein guter Mensch war, sondern einfach, weil es sich dabei um ganz natürliche Dinge handelte, die zu erledigen mir Freude bereitete. Müheloses Sein. Seit diesem Erlebnis ruhe ich in diesem mühelosen Sein. Ich fühle mich nicht länger gezwungen oder getrieben, ständig irgendetwas zu tun und jedem Menschen zu helfen, der mir über den Weg läuft. Der Unterschied ist der, dass ich nicht mehr von dem Bedürfnis getrieben bin, Liebe zu bekommen, etwas wert zu sein, Bestätigung zu erhalten.“

Es ist an der Zeit, in die innere Anbindung und damit in deine Größe zu kommen. Also verbinde dich mit deinem inneren Feuer und deinem Wesenskern. Vielleicht verstehst du nach der Übung auch besser, was es heißt gesegnet zu sein. Im ursprünglichen Wortlaut bedeutet das: „Ich bin mit Gutem beladen“.

Wenn du nur eine Sache aus diesem Buch mitnimmst, dann wünsche ich dir diese Begegnung mit deiner Schönheit und Größe, die sich in der inneren Anbindung erfahren lässt. Wenn du weißt, dass du in der Tiefe deiner Seele ein Geschenk für die Welt bist, allein dadurch, weil du bist, wie du bist, dann wird deine Welt und unsere Welt ein besserer Ort.

Und wenn du deine Anbindung an die innere Quelle mit dem Formulieren deiner Essenz erneuert hast, dann dürfen sich von dort die anderen Felder deines persönlichen

Dreiklangs entwickeln. Im Dreiklang-Modell siehst du, wie alle Ebenen von der Essenz auch durchdrungen und gespeist werden.

3.3 Die Geben Ebene: Dein Grundton:

„Das ist die wahre Freude im Leben, für einen von dir selbst als mächtig erkannten Zweck genutzt zu werden... ein Naturgesetz zu sein anstatt eines fiebrigen, egoistischen kleinen Klumpens von Beschwerden und Ärgernissen.“

George Bernhard Shaw

In einigen spirituellen Schulen gibt es die Auffassung, dass der Mensch mit einer Art Seelenplan auf die Welt gekommen ist, um hier etwas ganz Spezifisches zu lernen. Hier sind wir auf der Ebene des Genius, des individuellen „Daimons“. Wir nennen sie hier auch die Purpose-Ebene. Das wäre dann das, was der Mensch hier auf Erden im Laufe seines Lebens zu lernen hat. Sie setzt also an einem Defizit an, an etwas, das der Mensch vermutlich in früheren Leben noch nicht gelernt hat. Ob diese Auffassung richtig ist, kann und will ich nicht entscheiden, es ist wohl eher eine Glaubensfrage. Lass uns das hier gerne etwas nüchterner anschauen.

Purpose (Bestimmung)

Der zweite Begriff, den du in diesem Buch immer wieder lesen wirst, ist das englische Wort Purpose, das tatsächlich keine genaue Entsprechung im Deutsch hat.

Im Dreiklang-Modell bildet der Purpose, das Warum oder auch die Bestimmung den Grundton des Dreiklangs, aus ihm ergeben sich die beiden anderen Kreise.

Purpose ist ein vielschichtiger Begriff, der in verschiedenen Kontexten verwendet wird und verschiedene Bedeutungsebenen enthält. Im Allgemeinen bezieht sich „Purpose“ auf den Zweck, die Absicht oder das übergeordnete Ziel hinter einer Handlung, einem Projekt oder dem Dasein eines Individuums oder einer Organisation. Vielleicht kennst du den „Zweck der Existenz“ von John Strelecky in seinem Millionenbestseller „Das Café am Rande der Welt“? **(Strelecky, John)** auch hier ist der Begriff recht sperrig ins Deutsche übersetzt worden.

Nochmal kurz zur Wiederholung, damit du das auch Nachts um 2 Uhr wiedergeben kannst: Dein persönlicher Sinn besteht also aus verschiedenen Ebenen: Er wird gespeist aus der Essenz, fließt über in einer ganz persönlichen Ausprägung im Purpose, findet dann eine Richtung, die man auch als Vision bezeichnen kann und fließt weiter in seine Umsetzung, in die Mission, die sich immer wieder neu in verschiedenen Lebenszielen ausdrückt.

Der Purpose bleibt ein Leben lang relativ unverändert bestehen. Die weiteren Ringe können sich dann dynamisch immer wieder neu in den verschiedenen Lebensphasen und Lebensbereichen ändern. Sie bleiben aber harmonisch verbunden mit dem Purpose. Die Grundmelodie, die du in deinem Leben in verschiedenen Variationen spielen wirst, bleibt also erkennbar.

Du kannst dir den Purpose auch wie deine einzigartigen, wohlschmeckenden Lebenszutaten vorstellen. Mit diesen kannst du dann immer wieder neue Rezepte ausprobieren.

Oder stell ihn dir vor wie einen Malkasten mit den speziellen Farben deines Lebens. Du darfst damit immer wieder neu Bilder malen, die deine Fülle des Lebens einfangen.

Der Purpose bezieht sich auf die Fragen nach dem Warum und Wozu. Damit ist er auch nach hinten in die Vergangenheit gerichtet und gleichzeitig nach vorne in die Zukunft.

Auf individueller Ebene bezeichnet der Purpose also den Sinn deines Daseins. Hiermit ist nicht der große Sinn gemeint, wie du bereits in Kapitel 2.1 gelesen hast. Wir betreten mit diesem Begriff die Ebene des persönlichen Sinns, du kannst ihn auch den existenziellen Sinn nennen. Die große Frage, warum wir als Menschen hier sind, wird darin nicht beantwortet!

Auf der Purpose-Suche geht es darum, das zu finden, was dir zutiefst am Herzen liegt und darauf dein Leben aufzubauen, in dem du das lebst und anstrebst, was für dich im Leben am meisten zählt. Dein Purpose gibt deinem Leben Richtung und Fokus, indem er klarstellt, worauf du deine Energie und deine Ressourcen konzentrieren wirst. Kurz und knapp, welche Werte und Prinzipien dir wirklich wichtig sind, wie deine Rolle im Leben aussieht und wie du damit einen positiven Beitrag zur Welt leisten kannst.

Der Unternehmenspurpose

Im unternehmerischen Kontext bezieht sich Purpose auf den Unternehmenszweck, der über rein wirtschaftliche Ziele hinausgeht. Es geht darum, warum eine Organisation existiert, welche Werte sie vertritt und welchen Beitrag sie zur Gesellschaft leisten möchte. Unternehmen mit einem klaren Purpose streben nicht nur nach Profit, sondern auch nach einem positiven sozialen und ökologischen Einfluss.

In sozialen und gesellschaftlichen Diskussionen kann Purpose als Leitprinzip dienen, um ethische Entscheidungen zu treffen und soziale Verantwortung zu übernehmen. Der Begriff reflektiert die Idee, dass Handlungen und Entscheidungen einen tieferen Sinn haben sollten, der über unmittelbare Interessen hinausgeht und das Wohl der Gemeinschaft und der Umwelt berücksichtigt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Purpose Begriff eine tiefgreifende persönliche Sinnorientierung, sowie die Sinnorientierung in Unternehmen und in gesellschaftlichen Kontexten repräsentiert. Der deutsche Begriff „Bestimmung“ wird hier

synonym gebraucht. Von einem schicksalhaften ja oft fatalistischen Gebrauch distanzieren ich mich hier allerdings.

Meiner Beobachtung nach setzt der Purpose meist an einer Kindheitserfahrung oder einer späteren sehr prägenden Erfahrung an, die eine tiefe Sehnsucht ausgelöst hat. Da müssen wir gar nicht in das angehäuften Karma vergangener Leben zurückschauen. Wir alle haben als Kind Verletzungen erfahren und in Reaktion darauf oft Dinge missverstanden, woraus sich vielleicht wenig hilfreiche Glaubenssätze entwickelt haben. Wenn ein Junge oder ein Mädchen mit bestimmten Anteilen seines Wesens z.B. der Wildheit, der Neugier, der körperlichen Kraft, der Introversion etc. nicht angenommen wurde, erwächst daraus eine Sehnsucht, so angenommen zu werden und bedingungslos geliebt zu werden, wie man ist.

Deine heilige Wunde und dein Purpose

In der Formulierung des inneren Genius taucht diese Sehnsucht dann immer wieder auf. Man könnte auch sagen, da versucht der Mensch eine alte Verletzung zu heilen, manchmal wird sie gar die „heilige Wunde“ oder „Urwunde“ genannt. Diese Verletzung, diese Wunde, anzuschauen macht Angst. Doch gleichzeitig liegt dort oft deine größte Kraft und Zugang zu einem neuen Potenzial. Stell dir das vor wie ein Tor, das sich öffnet, wenn du trotz Angst weitergehst. Wenn du die Angst vor Veränderung loslässt und zulässt, dass du die Kontrolle über die alte Wunde – in der Psychologie auch Verdrängung genannt – abgibst.

Viele Menschen können erst in Krisensituationen z.B. in einer schweren Krankheit oder bei fortgeschrittenem Burnout diese Kontrolle abgeben. Das ist bedauerlich. In diesem Buch gebe ich dir Anregungen, wie du dich schon vorher auf dich und dein größtes Potenzial einlassen kannst, bevor dich das Leben vielleicht dazu zwingt.

Zurück zu deiner alten Wunde. Diese Wunde beruhte oft auf einem Missverständnis, das du als Kind für wahr gehalten hast, z.B. dass du schuld bist am Leid deiner Eltern oder dass du nicht gut genug oder nicht liebenswert bist. Du konntest mit deinem kindlichen Wahrnehmungsvermögen noch nicht die ganze Situation erfassen und das war der Beginn eines Missverständnisses, das dich vielleicht bis heute belastet und möglicherweise ein tiefes Gefühl des Versagens bzw. einen Selbstwertmangel bei dir ausgelöst hat.

„Die Arbeit derer, die die Welt verändern, hat immer mit einem gebrochenen Herzen begonnen.“ Glennon Doyle

Manchmal haben wir auch später im Leben sehr tiefgreifende Herausforderungen wie Krankheiten oder Schicksale bewältigen müssen, die ebenfalls die Sehnsucht speisen, diesen Schmerz anderen Menschen leichter zu machen.

Stell dir vor, jeder Mensch hat eine oder gar mehrere dieser Wunden. Wenn dir das bewusst ist, musst du es nicht mehr als Schwäche ansehen und dein verwundetes Herz verstecken. Denn der Weg zu deinem Purpose geht darüber, dein wahres Wesen zu zeigen.

Wenn du jetzt aber der Meinung bist, dein wahres Wesen ist klein, unwürdig und fehlerhaft, dann wirst du wie ein Pferd vor einem großen Hindernis blockieren und kommst nicht weiter auf dem Weg der Hineinlebens in deine wahre Größe. Also darf ich dich ermutigen, deiner Wunde nicht länger auszuweichen.

Übung: Was berührt dich?

1. Überlege dir heute einmal, was die größte Sehnsucht deiner Kindheit war? Was hast du vermisst? Was hättest du dir am meisten von deinen Eltern gewünscht, aber nicht bekommen?
2. Wann läutet die Glocke deines Herzens besonders laut? Ist es beispielsweise bei Ungerechtigkeit, Rassismus, Tierquälerei, Hunger? Lieblosigkeit? Einsamkeit von Senioren?
3. Was rührt dich immer wieder zu Tränen? Wo in der Welt ist der Schmerz, der auch zu deinem Schmerz wird? Wenn es wahr wäre, dass du dort gebraucht wirst, um zu helfen und zu heilen, was dir selbst das Herz bricht oder schon einmal gebrochen hat, wo wäre das genau?

Notiere dir erste Stichworte zu den Fragen in dein Notizbuch.

Vielleicht hast du nun eine erste Idee, womit deine heilige Wunde zu tun hat? Deine Biografie ist, wie sie ist. Und es ist nicht so leicht, eine tiefe Wunde in deiner Vergangenheit zu heilen. Das erfordert bei vielen Menschen auch längere therapeutische begleitete Prozesse je nach Tiefe dieser Wunde.

Aber was du jetzt sofort tun kannst ist, dass du dir deine Vergangenheit mit freundlicherem und liebevollerem Blick auf dich selbst neu deutest und damit sanft neu erzählen kannst. Dabei geht es nicht darum, diese frühen Verletzungen „wegzumachen“, sondern darum, sie zu akzeptieren und den inneren Motivationsfunken, der dafür eintritt, dass andere Menschen diese Verletzung nicht erfahren sollen, ernst zu nehmen.

Das, was wir zutiefst von der Welt brauchen, ist das, was wir der Welt geben und was wir ein Leben lang in die Welt bringen. Wenn dieser Satz wahr wäre, dann wäre der Genius deine innere Ausrichtung, mit dem du einen Ausgleich zu dieser frühen Verletztheit schaffst. Durch das Leben dieses inneren Auftrags würde dann dein Leben wieder in Balance gebracht. Und von dem, was du da in deinem Leben über dich selbst gelernt hast, würden noch viele anderen Menschen profitieren.

Zu dieser Thematik gibt es immer viele Fragen, weswegen ich dir hier nach bestem Wissen und Gewissen einige Antworten dazu geben will:

Hat tatsächlich jeder Mensch eine solche Verletzung? Ich hatte schon Klientinnen und Klienten, die eine ganz wunderbare Kindheit hatte und bei denen der Genius hier an keiner wahrnehmbaren Verletzung angedockt hat. Es ist auch nicht meine Aufgabe hier im Essen coaching nachzubohren und diese Verletzungen tiefenpsychologisch ans Licht zu holen. Aber du wirst mir zustimmen, wenn ich behaupte, dass jeder Mensch kleinere und größere Wunden hat, die sein Selbstbild geprägt haben und nicht selten Beziehungsmuster geformt haben, die als persönliche Wahrheit in immer wieder neuen Spielformen durchlaufen werden. Leider sind sie oft überholt und für das aktuelle Leben wenig hilfreich. Hier sind wir dann im Bereich der Mindset-Arbeit.

Müssen diese Verletzungen erst geheilt werden, bevor der Purpose gefunden werden darf? Meiner Erfahrung nach nicht. Denn das Erkennen des Genius selbst bringt den Verarbeitungsprozess in Gang. Aber funktioniert das Erkennen des auch Purpose ohne das Wissen um diese tiefen inneren Verletzungen? Ja, wenn man den in Kapitel 4 beschriebenen Dekonstruktions- und Konstruktionsprozess durchläuft, geht das wunderbar.

Der Purpose ist alleine schwer greifbar

Ich beobachte allerdings immer, dass dein Purpose an einem blinden Fleck liegt. Deswegen ist es hilfreich, den Purpose mit einem Gegenüber zu entdecken. Das Erkennen des Genius bringt endlich Licht auf diesen blinden Fleck, der das Leben all die Jahre das Leben so stark unterschwellig beeinflusst hat. Das ist wie wenn Eis in der Sonne schmilzt und darunter ein wunderbarer Diamant sichtbar wird.

Voraussetzung dafür ist, dass wir uns öffnen und nicht länger mit unseren üblichen Abwehrmechanismen und Standard-Wegwischfloskeln wehren, sondern einfach mal hinschauen und dabeibleiben, so wie du das eben in der Übung ausprobiert hast.

Dort wo die Angst oder der Schmerz ist, ist der Weg, heißt es bei einigen therapeutischen Ansätzen. Das nehme ich auch so wahr im Coachingprozess. Aber es ist oft ein Lampenfieber-Erkennen oder ein Schmerz, der zutiefst berührt, der dort auftritt. Ein „Ja, so ist es und so ist es gelaufen und deswegen habe ich anscheinend diesen Auftrag in der Welt, da nicht nur etwas in mir, sondern auch generell etwas in der Welt zu versöhnen.“

Ein Leben aus dem Purpose ist Versöhnungsarbeit

Das Hineinleben in den Purpose ist damit meiner Auffassung nach Versöhnungsarbeit mit dem eigenen vergangenen Leben und Versöhnungsarbeit für die Welt im zukünftigen Beitrag. Denn wir sind ja nicht die einzigen, die diesen Schmerz erfahren haben oder uns als Kind Bürden aufgeladen haben, die wir nicht tragen konnten.

Also, im Coaching wird hier nichts in der Vergangenheit bearbeitet, das liegt die ganz klare Grenze zur Therapie. Das heißt aber nicht, dass es nicht tief gehen darf, nur weil es keine Therapie ist. Schließlich ist es nach Viktor Frankl keineswegs etwas Krankhaftes oder Anstößiges, nach seinem Sinn zu suchen, sondern das Zeichen einer gereiften Persönlichkeit.

Also, wir benennen Verletzungen, Kindheitsschmerzen und -sehnsüchte im anfänglichen biografischen Kennenlernen und fragen später, ob und wenn ja wie der gefundene Purpose-Satz an der Kindheit oder frühen Jugend anknüpft und dann gibt es doch meistens ein tiefes Erstaunen, dass da etwas sichtbar wird, durch das sich eine offene Gestalt aus der Kindheit noch schließen darf. Oft können sich damit auch dysfunktionale Überzeugungen und Verhaltensmuster, die wir uns als Kind in einer Art Überlebensstrategie angewöhnt haben und die diese Sehnsucht auf andere Weise z.B. durch Manipulation oder angepasstes Verhalten befriedigen sollten, einfach so in Schall und Rauch auflösen.

Übung: Eintauchen

Finde eine Person deines Vertrauens, evtl. auch einen Coach oder Therapeuten, der die folgende Übung mit dir durchführt.

Gefühle, sind da, um gefühlt zu werden. Das hört sich erst einmal trivial an. Davor haben wir allerdings oft Angst und spielen sogar jahrelang Vermeidungsspielchen, damit wir bestimmte Gefühle eben nicht fühlen müssen. Und was passiert, wenn Gefühle nicht gefühlt werden? Sie fangen an zu nerven. Wie Kinder, die nicht gehört werden, schreien sie immer lauter und spielen sich immer dramatischer auf. Kennst du das irgendwoher? Mit dieser Übung kannst du, wenn du bereit bist, das zentrale Gefühl deiner Kindheitssehnsucht einfach annehmen – und damit zumindest in seiner Dramatik auflösen.

Denn diese Gefühle sind gebundene Energie. Werden sie befreit, können sie deinem Purpose Kraft verleihen. Also, hol dir mit folgender Übung deine Energie zurück.

1. Du hast nun eine erste Idee, was sich hinter deiner Kindheitssehnsucht verbergen könnte? Welches tiefe Bedürfnis wurde vermutlich bei dir nicht erfüllt? Welches Gefühl hat das bei dir ausgelöst, das du vielleicht dein ganzes Leben schon mit dir herumträgst.
2. Erkenne das Hauptgefühl dahinter: Ist es Wut, Ärger, Angst, Trauer, Scham, Schuld, Hass, Verachtung, Opfergefühl, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Einsamkeit, Enttäuschung, Mutlosigkeit, Eifersucht oder Neid?
3. Dann tauche in das Gefühl ein, als wäre es Wasser. Mache dich ganz weich und offen und gib den Widerstand gegenüber dem Gefühl so gut es geht auf.

4. Beobachte, welche Körperempfindungen es auslöst: Verspannungen im Nacken, einen Kloß im Bauch, Kribbeln im Gesicht? Wandere wie mit einer Taschenlampe in deinem Körper herum und suche nach deinem eigenen Körper-Gefühlsmix.
5. Wenn du willst, kannst du eine Hand auf die gefühlsstärkste Körperstelle legen. Nimm diese Körperempfindungen an, auch wenn sie nicht sonderlich angenehm sind. Folge nicht dem Reflex, diese Übung abubrechen, sondern bleib für eine kurze Weile dabei. Bitte nimm dein Gefühl mutig etwa ein bis zwei Minuten wahr, ohne es „weghaben“ zu wollen und du wirst sehen, seine Intensität lässt innerhalb kürzester Zeit nach. Stell dir vielleicht zusätzlich vor, du nimmst das Gefühl wie ein schreiendes Kind auf deinen Schoß und umarmst es, ohne sonst etwas zu tun.
6. Während du diese kurze Weile bei deinem Gefühl und den dazugehörigen Körperempfindungen bleibst, atme ruhig weiter oder stell dir vor, du atmest sogar direkt in dieses Gefühl hinein. Du wirst merken, dass das Gefühl sehr schnell abklingt. Oft kommt dann ein Seufzer oder eine andere Körperregung, die Psychologen nennen das einen kleinen „Shift“, der dir zeigt, dass der Prozess abgeschlossen ist. Sobald du eine kleine Erleichterung merken kannst, ist die Übung beendet.

„Ich hatte nie zuvor realisiert, dass es so schmerzhaft sein konnte, nackter Emotion zu erlauben, durch den Körper zu wüten. Doch habe ich gelernt, dass es dann, wenn man die Gefühle voll zulässt und sie willkommen heißt, keinen Schmerz gibt – egal wie tief –, der sich nicht genauso schnell auflösen kann.“ Brandon Bays

Teil 2: Frage dich dann, ob du möglicherweise dein ganzes Leben schon in allen Begegnungen oder bei allem, was du tust daran arbeitest, dass mehr des Wertes, der damals verletzt wurde, in die Welt kommt?

Wie heißt demnach der positive Wert – ich nenne ihn Urgrund-Wert – für den du zeitlebens aufgrund deiner persönlichen Geschichte eintrittst? Trage ihn in das Werte-Feld auf deiner Sinn-Sinn-Canvas ein.

Purpose als Resonanzerfahrung

Wenn es uns gelingt, unseren Grundton nach und nach zu entdecken, dann entsteht etwas, das der bekannte Autor und Soziologe Hartmut Rosa den „vibrierenden Draht zwischen uns und der Welt“ nennt. Wenn wir in Übereinstimmung mit unserem Purpose in der Welt sind, denken, reden und handeln wir zutiefst aus eigenem Antrieb und haben das Gefühl, Menschen berühren zu können und in unserem Purpose-Radius etwas bewegen zu können. So erfahren wir auch uns selbst als beweglich und berührbar. Wir lassen uns anrühren von den Fragen, die das Leben an uns stellt. Aber auch von

den Schönheiten dieser Welt, von einer Landschaft, von Musik, von Geschichten und von Herausforderungen. Rosa nennt das ein „anschmiegsames Weltverhältnis“, in dem wir uns im Leben aufgehoben fühlen.

Gelingende Resonanz beschreibt also einen Zustand der Verbindung mit der Welt, den Menschen, der Natur, der Arbeit, in dem du plötzlich merkst, dass du gleichzeitig ganz nah bei dir selbst und doch im Leben zuhause bist.

Resonanzerfahrungen sind für Hartmut Rosa deswegen so elementar, weil sie ein Gegenentwurf sind zu unserem beschleunigten und stressigen Leben sind. Weiter oben hatte ich bereits die Not des modernen Menschen beschrieben, der sich in die Welt geworfen, ihrer Hektik ausgesetzt fühlt. Der sich verirrt hat und der Überzeugung ist, dass Mehr besser ist, dass schneller besser ist, dass effizienter besser ist.

„Nur in den Bereichen, in denen Subjekte von einer Sache wirklich berührt und ergriffen werden, nur dort, wo sie sich selbst aufs Spiel setzen und zur Selbstverwandlung bereit sind, können sie wirklich innovative und herausragende Leistungen erbringen – das wissen Unternehmen wie Unternehmensberatungen; das wissen Schulen, Universitäten und Regierungen; und das wissen auch die Individuen.“ (Rosa, Hartmut)

Die zerhackte Zeit, die schnellen Social Media Snacks, die wir ständig im Laufe des Tages zu uns nehmen, halten uns im Außen beschäftigt und lenken uns von der Frage ab: Was ist jetzt wichtig und richtig für mich? Was will das Leben von mir? Was ist gut für meine Lieben, die Gemeinschaft und die Erde, auf der wir leben dürfen?

Diese Fragen lassen sich nur aus der Verbindung mit unserer inneren Mitte heraus beantworten. Der eigene Heilungswunsch, der aus der Kindheitswunde entspringt, wird so weitergetragen in den Wunsch, die Welt am eigenen Platz ein Stückchen mehr zu heilen bzw. ihren ursprünglich heilen Zustand wieder herzustellen. Das geht einher mit einem Gefühl von Hingabe. Der Purpose wird zum Herzensanliegen, das uns jeden Tag von innen heraus motiviert, unseren Platz in der Welt einzunehmen.

In den kommenden zwei Kapiteln zeige ich dir, wie du vom Grundton deines Purpose ausgehend den gesamten Akkord deines Lebens systematisch aufbauen kannst.

3.4 Die Erschaffen Ebene: Deine Lebensmelodie

Wenn dein individuelles Licht, dein Purpose in Bewegung kommt, geschieht das über eine bestimmte Rolle, über die Art und Weise wie du in der Welt bist (WIE). Das ist deine Brücke zwischen der Seinsebene, dem Purpose und deinem Tun, also deiner Mission in der Welt. Dieses WIE bezieht sich auf deine einzigartige Art und Weise die Dinge zu sehen und anzugehen. So wird dein Wissen um dein WIE der Schlüssel, wenn du beispielsweise den richtigen Job oder einen passenden Partner für dich finden willst.

Lebensvision und Lebensregeln:

Aus deiner Verbindung zum Sein und aus deinem individuellen Purpose heraus ergibt sich ganz organisch deine Lebensausrichtung. Vielleicht ist dir der Begriff Vision zu groß. Ich verstehe hier eine Vision als ein klares, inspirierendes und zukunftsorientiertes Bild dessen, was du langfristig erreichen möchtest. Es handelt sich dabei um eine ideale Vorstellung oder einen „Lebenstraum“, den du noch nicht realisiert hast, aber für erstrebenswert hältst. Die Vision gibt dir eine Richtung vor und dient dir als Leitstern, der dich motiviert und dir Orientierung bietet, indem er dir aufzeigt, wohin die Reise gehen soll. Diese Vision kann etwas Großes sein, beispielsweise eine Initiative oder eine Bewegung, die du gründen möchtest oder ein Haus, das du noch bauen willst, das auch eine Funktion für andere hat. Vielleicht sind es aber auch mehrere Sehnsuchtsziele, die du immer wieder neu herausfinden darfst und in Einklang bringst mit deinem Wesen und deiner Bestimmung.

Deine Vision wird manchmal länger Bestand haben, du kannst sie aber auch alle paar Jahre wieder überarbeiten. Sie ist immer Grundlage für deine Lebensziele und damit verbundenen Lebensentscheidungen. Sie fördert dein persönliches Wachstum. Stell dir vor, sie zieht dich von vorne, indem sie dich dazu anregt, über deinen aktuellen Zustand hinaus zu denken und dich für das Erreichen deiner Definition eines bedeutungsvollen und erfüllenden Lebens einzusetzen. Ich nenne es auch die Definition deines persönlichen Erfolgs unabhängig von Erfolgsmaßstäben, die die Gesellschaft oder unser Wirtschaftssystem für uns definieren.

In der Visionsarbeit schwingst du dich auf deine Zukunft ein. Hierzu benötigst du die kreativen Areale deines Gehirns, da hier die lustvollen, spielerischen Prozesse stattfinden. Visionen möchten nicht kognitiv oder durch harte Arbeit erschlossen werden, da bleiben ihre Türen fest verschlossen. Und dennoch muss eine Vision – nachdem sie geboren wurde – auch den Verstand überzeugen, sonst wirken zu viele Kräfte dagegen, so dass eine Umsetzung in konkrete Ziele unmöglich wird. „*Nichts ist realistischer als eine starke Vision!*“ schreibt Andreas Giger **(Giger, Andreas)**. Das ist der Unterschied zwischen Utopie und Vision. Bei Utopien fragt keiner danach, ob sie auch umsetzbar sind. Visionen dagegen lieben die Realität. Sie möchten sich gerne als self-fulfilling-prophecy in deinem Leben manifestieren.

Visionen beziehen sich zwar auf die Zukunft. Erste Funken und Ansatzpunkte sind aber immer schon in der Gegenwart sichtbar. Visionen sind wie eine frische Brise für dein Gehirn, das sich dann mit einem verbesserten Lebensgefühl revanchiert. Visionen wirken tatsächlich bewusstseinsweiternd – ganz ohne die schädlichen Nebenwirkungen mancher Drogen. Sie eröffnen neue Perspektiven und kreieren unverhoffte Zusammenhänge. Mit Visionen entwickeln wir einen neuen, manchmal vielleicht sogar den ersten unverstellten Blick auf uns selbst.

Lebensregeln und Werte spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, deine Vision zu finden und auszuformulieren. Deine Werte sind die grundlegenden Überzeugungen und Prinzipien, die dir wichtig sind und nach denen du dein Leben ausrichtest. Sie dienen als Kompass, der dir hilft, Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und deinen Weg zu navigieren. Deine Lebensregeln sind die spezifischen Leitlinien oder Standards, die du dir setzt, um nach diesen Werten zu leben. Sie sind wie persönliche Gesetze oder Vorsätze, die bestimmen, wie du dein Leben gestaltest und woran du dich jeden Tag neu ausrichtest. Sie tragen dazu bei, dass du konsistent handelst, auch wenn Herausforderungen auftreten.

Mission und Lebensziele:

Deine Lebensziele und -vorhaben konkretisieren als persönliche Mission die Lebensaufgabe, deinen Purpose, den du in deinem Leben verfolgst. Deine Lebensziele sind eng verbunden mit deinen innersten Überzeugungen, deinen Leidenschaften und dem, was du als deinen Beitrag zur Welt ansiehst. Sie können für unterschiedliche Lebensbereiche anhand der Vision für diesen Lebensbereich durchdekliniert werden und bringen dich ins Handeln. Mit diesen Zielen entscheidest du jeden Tag, wer du in diesem Leben noch sein willst.

Deine Lebensziele zu finden und ihnen treu zu bleiben, erfordert, dass du vorher den Weg mit dir selbst in die Tiefe gegangen bist, um zu verstehen, was dir wirklich wichtig ist. Das hast du dann in Purpose und Vision definiert. Nun gestaltest du darauf aufbauend dein neues Leben in Integrität, Entschlossenheit und Freude. Du entscheidest in immer wieder neuen Zielen und Projekten, wie du deine einzigartigen Fähigkeiten und Leidenschaften einsetzen willst, um einen Unterschied in dieser Welt zu machen. Wenn du selbstständig bist, kannst du die Mission auch als eine Art Aufgabenkatalog verstehen, mit dem du Mehrwert für deine Kunden schaffst.

Deine Mission ist dynamisch und kann sich im Laufe deines Lebens weiterentwickeln, da du wächst, lernst und neue Erfahrungen machst. Deine Ziele stehen also häufiger auf dem Prüfstand als deine Lebensvision. Bestenfalls hast du einzelne Ziele auch erreicht und befragst deinen Purpose und dein Lebensvision immer wieder nach neuen, vielleicht noch größeren Zielen für dich in dieser Welt.

Während die Vision das „Wie und Wohin“ und der Purpose das „Warum und Wozu“ umfasst, konzentriert sich die Mission auf das „Was und für wen“, also auf die spezifischen Wege und Handlungen, die du unternimmst, um deine Vision immer wieder neu in die Realität zu bringen.

Deine Lebensregeln stützen deine Mission

Deine Lebensregeln oder -Maximen, die du während deiner Visionsarbeit ermittelt hast, sind deine zentralen Bestrebungen, mit denen du dich dir gegenüber und der

Gemeinschaft gegenüber selbst verpflichtest. Dieser ständige Bezugspunkt deiner Lebensziele ist dein Kompass, an dem du deine Entscheidungen und Handlungen ausrichten kannst. Wie Viktor Frankl sagt: Das Leben stellt dir eine Frage, sprich, es schickt dir immer wieder neue Herausforderungen. Du gibst Antworten auf diese Frage. Und diese Antworten sind bei dir dann nicht mehr beliebig oder zufällig, wie beim Menschen ohne formulierte Lebensaufgabe. Du bringst deine persönlichen Lebensantworten, deine täglichen Handlungen, die ja auch Teil deiner Mission sind, immer wieder in Übereinstimmung mit deinen Lebensregeln und damit mit deinem Purpose.

Die Mission fokussiert und entlastet dich

Das hat übrigens eine große entlastende Wirkung. Wie wir oben gesehen haben, ist der moderne Mensch sehr gefordert, sein Leben in einer Fülle von Angeboten und in ständiger Überreizung seiner Sinne zu gestalten. Das macht oft unzufrieden und führt immer wieder in eine Form von Wohlstandserschöpfung. Der klare Fokus deiner Mission, der in deinem Purpose, in deinen Lebensregeln und deiner Mission formuliert wird, hilft dir, dein Leben peu à peu auszusortieren. Du darfst die Dinge und Tätigkeiten loslassen, die nicht in deinen Missions-Radius fallen. So kannst du deinen Platz besser ausfüllen, ohne permanent abgelenkt zu werden von allen möglichen Anforderungen, die gar nicht deine sind.

„Drei Töne klingen zusammen. Jeder Ton für sich ist schön, doch der Akkord erzeugt eine ganz andere Stimmung und seine Fähigkeit, Hörer zu bewegen, ist stärker. Das Warum allein mag seine eigene Würde haben, doch gewinnt es im Dreiklang. Denn dieser Dreiklang öffnet die Tür zu einer Welt.“ Thomas Pyczak

Nun weißt du, welche Töne deinen Lebensakkord aufbauen. Damit diese allerdings frei klingen können, gilt es Miss-Töne zu entdecken, die sich oft genau dann hineinschleichen, wenn du dich auf den Weg zu deinem sinnvollen Leben machst.

3.5 Lerne die Stimmen zu unterscheiden

„Wir sind wie Schneekugeln: Wir verwenden unsere Zeit, unsere Energie, unsere Worte und unser Geld darauf, einen Schneesturm zu erzeugen, in dem Versuch, nicht zu wissen, und sorgen dafür, dass die Schneeflocken sich niemals setzen und wir der feurigen Wahrheit in unserem Inneren nie ins Gesicht sehen müssen.“ Glennon Doyle

Ego versus Purpose: Worum geht's hier wirklich?

Dein Ego, bzw. dein manchmal gar nicht so rationaler Verstand, hat eine wichtige Funktion. Es umreißt und stabilisiert deine Identität. Wir alle definieren uns auf dieser

Ebene. Hier haben wir uns im Laufe unseres Lebens Meinungen über uns gebildet, sei es anhand von Aussagen unserer Eltern oder anhand von Erfahrungen mit anderen, die vielleicht nicht so gut auf uns reagiert haben.

So hat sich unsere Identität über all die Jahre als Selbstbild aus einer Ansammlung von Gedanken und damit verbundenen Gefühlen über uns selbst entwickelt. Könnte sein, dass diese Identität jetzt in Gefahr gerät, wenn wir uns unserem wahren und größeren Selbst nähern. Das ist nicht immer mit angenehmen Gefühlen verbunden. Denn das ach so stabile Selbstbild, in dessen Aufbau wir eine Menge Arbeit investiert haben, will sich nicht so schnell geschlagen geben und gerne seine Persona (griech. die Schauspielmасke) nach außen aufrechterhalten.

Diese Persona kannst du dir vorstellen, wie eine bunte Mischung an TikTok-Videoclips: Sie sind stark nachbearbeitet. Wir wissen, dass wenn wir eine Erinnerung ausgraben und neu erzählen, sie jedes Mal verändert in unser System zurückgeschrieben wird, auch wenn wir das gar nicht beabsichtigen. Und in der Requisitenkammer unseres Selbstbildes finden sich viele Filmchen, bei denen wir unser Selbstbild mit verschiedenen Filtern aufgehübscht haben oder in dem wir Erfahrungen ein Label verpassen, was so wenig mit dem zu tun hat, was eine andere Person an der Situation wahrgenommen hätte.

Wenn wir nun immer tiefer auf den Weg nach deinem persönlichen Sinn begeben, dann fühlt sich dein Selbstbild alias dein Ego bedroht. Es befürchtet, dass kein Stein mehr auf dem anderen bleibt. Und ja, seine Befürchtungen sind gerechtfertigt – es wird auf dem Weg offensichtlich, dass dieses Selbstbild ein Konstrukt ist, das wir aus vielen Bausteinen unserer Erfahrungen Stück für Stück um uns aufgebaut haben. Schlimmstenfalls ist es auch zu einer Festung, zu unserer Schutzmauer geworden.

Aber, wir suchen ja nach dem, was dahinter liegt. Schau selbst, welches Schauspiel dann losgeht, wenn du dich den existenziell bedeutsamsten Fragen deines Lebens nähert:

Die Gegenstimmen im System

Es ist am Anfang nicht einfach, die inneren Stimmen deiner drei Selbste zu unterscheiden. Achte darauf, wo im Körper du ein Gefühl erhältst. Die instinktive Stimme aus deinem unteren Selbst zeigt sich oft als Angst und resultiert in einer durch Adrenalin ausgelösten Kampf- oder Fluchtreaktion. Du bekommst beispielsweise einen „Flush“, Blut steigt in deinen Kopf, weil der Blutdruck steigt. Adrenalin verursacht Herzklopfen. Du spürst ein Gefühl von Enge und Anspannung im oberen Brustbereich, die Atmung wird beschleunigt. Im schlimmsten Fall nimmt dieser instinktive Reflex sogar die Form einer Panikattacke an, die sich fast wie ein Herzinfarkt anfühlt.

Dann gibt es die etwas sanfteren Stimmen aus deinem unteren Selbst, du würdest sie vielleicht Bauchgefühl nennen. Wir verwechseln es oft mit unserer Intuition, aber

wenn, dann ist es nur ein kleiner, gelegentlich auch unzuverlässiger Teil unserer Intuition. Denn das Bauchgefühl bezieht einen Großteil seiner Informationen aus deinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Hier sind wie in einer großen Requisitionskammer alle deine alten angenehmen und auch unangenehmen Erfahrungen abgespeichert.

Willst du nun deinen Purpose in die Welt bringen, der ja auf den ersten Blick oft beängstigend groß und mächtig ist, wird er immer mit diesen alten Geschichten abgeglichen: Fühlt es sich voraussichtlich gut an, ihn zu leben, dann gibt dir dein Bauchgefühl ein „Go“ in Form von verschiedenen Körperempfindungen. Das sind deine somatischen Marker. Positive Körperwahrnehmungen könnten also sein, es wird bei dir weit, hell und warm in der Brust. Oder du spürst Schmetterlinge im Bauch wie beim Verliebtsein. Oder deine Beine werden ganz kribbelig und wollen aufspringen, um sofort mit der Umsetzung einer damit verbundenen Idee loszulegen.

Es kann nun aber auch sein, dass dein Purpose und damit verbundene neue Ideen durch dein internes Filtersystem durchfallen. So erinnert dich etwas daran an unangenehme alte Erfahrungen, wo du vielleicht schon einmal ein größeres Vorhaben nicht geschafft hast, was damals mit einem Gefühl von Scham verbunden war. Dann bekommst du unangenehme Körpergefühle alias somatische Marker zurückgemeldet: Es wird beispielsweise eng in der Brust, du bekommst ein Spannungsgefühl im Kopf oder du hast plötzlich einen Kloß im Hals.

Und dann kommen die Rationalisierungen...

Nun schaltet sich dein kognitiver Verstand auf der mittleren Bewusstseinssebene mit ein, der überfordert ist mit diesen Körperempfindungen. Sobald sich etwas unangenehm anfühlt, will er dich gerne wieder in deine Komfortzone zurückschubsen.

Es kann also passieren, dass dein inneres Stimmengewitter lauter wird, je näher du mit deinem Purpose in Berührung kommst:

- ... das kann es doch nicht sein, das ist so einfach und leicht, das hätte ich doch schon längst sehen müssen.
- ... wer bin ich denn, dass das meine Aufgabe in der Welt ist. Das ist doch viel zu groß, zu bedeutend, zu wagemutig für mich!
- ... und wer sagt mir, dass das jetzt wirklich der Kern ist, könnte nicht alles auch ganz anders sein?
- ... bisher ist es dir doch auch nicht so schlecht gegangen! Warum willst du dich mit über 40, 50, 60 nochmal so weit aus dem Fenster lehnen?

Was können wir nun tun, wenn unser Ego uns hier einen Strich durch die Bestimmungssuche machen will? Zuallererst ist es ein gutes Zeichen, denn du bist vermutlich nah dran, wenn diese Stimmen auftreten. Denn dann geht es um deine innere Größe. Bleib einfach gelassen. Denn wir wissen, dass dieses Stimmengewitter völlig normal ist, wenn wir uns auf den Weg zu der größeren, schöneren, umfassenderen Version

unserer selbst begeben wollen. Es geht nun weder darum, diese Stimmen innerlich zu bekämpfen noch zu verdrängen. Denn der Zweck unseres Egos ist es ja, uns sicher in unserer Komfortzone zu halten und damit immer langfristig unser Überleben zu sichern. Das ist schon in Ordnung, sofern wir uns von diesen Stimmen nicht von unserer Suche abbringen lassen.

Leider hat es in dieser Funktion auch Teile oder Facetten von uns ausgeblendet, in denen wir mutig, groß, brillant oder gar kämpferisch sind. Ausblenden heißt, dass sie ohne dein Zutun aus deiner Wahrnehmung herausgefiltert werden und tatsächlich unterbewusst geworden sind. Denn wie du aus Kapitel 2 weißt, ist das mittlere Selbst dafür zuständig, zu entscheiden, welche Stimmen durchgelassen werden und welche nicht. Deswegen kannst du sie nur so selten wahrnehmen.

Schwing dich auf den Beobachter-Hochsitz

Nun geht es darum, die positive Schutz- und Überlebens-Absicht des Egos zu wahren und dir gleichzeitig die Erlaubnis zu geben, in der Tiefe und in der Weite nach deiner Essenz zu suchen.

Wenn wir merken, dass es hier ein innerliches Kräfteressen gibt, dann wird es höchste Zeit, dass wir uns auf Adlerebene des Bewusstseins aufschwingen. Wir beobachten uns selbst und unser inneres Stimmengewirr gleichsam wie von einem Jägersitz in erhöhter Position. Wir nehmen wahr, dass wir uns nicht mit unseren Stimmen identifizieren müssen. Wir nehmen wahr, dass die Stimmen kommen und gehen, wie Züge auf einem Bahnhof. Wir können einsteigen, sie aber auch vorbeifahren lassen. Und wir sehen von dieser Metaposition des Bewusstseins ganz deutlich, dass wir nicht jedem Gedanken glauben dürfen.

Und wenn wir still werden oben auf unserem Jägersitz und diesen Zügen oder Wolkengebilden einfach nur zuschauen, dann klärt sich der Himmel und deine stille Essenz wird wieder sichtbar. Und aus dieser Warte können uns weder Stimmen von innen noch von außen von unserem Fokus auf unsere ureigene Stimme, unsere Intuition abbringen.

3.6 Tanze mit deinem inneren Widerstand

Unser mittleres Selbst möchte in Zusammenarbeit mit unserem unteren Selbst die Kontrolle über unser Leben bewahren und ist bestrebt, immer ein konsistentes Gesamtbild unserer Identität aufrechtzuerhalten. Das gelingt beiden im Zusammenspiel durch Vereinfachung und Verallgemeinerung, also mit Wahrscheinlichkeitsabschätzungen und inneren Faustregeln. Und da sind wir dann beim Thema Glaubenssätze bzw. unserem Mindset. Diese Glaubenssätze sind wie Filter oder auch Scheuklappen, mit denen wir ausblenden, was nicht in unser Weltbild passt. Das bewahrt uns

einerseits vor Informationsüberflutung. Diese vermeintlich realistischen Weltannahmen, die wir aber irgendwann einmal in der Vergangenheit getroffen haben, stehen nun aber unserem neuen sinnorientierten Leben aus dem Purpose heraus im Weg. Denn dieses neue Leben ist mit neuen Gefühlen, neuen Gedanken und viel Persönlichkeitsentwicklung verbunden.

Für ein Leben in der Zone of Genius – wie Gay Hendricks sie nennt – müssen wir also unsere Komfortzone verlassen. Die Sehnsucht von der Couch aus ist nicht das Gleiche wie uns ins pralle Leben hineinzustürzen. Die damit verbundenen auch herausfordernden Erfahrungen konfrontieren uns dann auch regelmäßig mit unseren Schattenseiten. **(Hendricks, Gay)**

„Hier ist die Welt. Wunderschöne und schreckliche Dinge werden geschehen. Fürchte dich nicht.“ Frederick Buechner

Stell dir vor, dass wir auf dem Weg der Sinnfindung verlernen und ablegen, was uns als Pflicht- und Muss-Mäntelchen umgehängt wurde. Damit streifen wir aber auch das ab, was uns bisher Stabilität gab. Es ist sehr ungewohnt, so weich und verletzlich im Leben zu stehen. Aber wir wissen, unsere Verbindung zur Essenz ist ja genau das, was uns Stabilität gibt. Die Stabilität im Außen ist deutlich störanfälliger und fragiler als unsere innere Anbindung.

Es kann sein, dass deine inneren Stimmen und eben auch Ängste jetzt immer lauter werden, je deutlicher sich dein Purpose jetzt peu à peu zeigen wird. Sie wissen, dass es hier um etwas Großes geht und auch um die Entscheidung, deinem inneren Ruf und damit deinem inneren Kompass für den Rest deines Lebens zu folgen. Dann beobachte ich oft, dass eine noch so schöne Purpose-Formulierung dir nicht viel bringt, wenn du sie dir selbst nicht glauben kannst, weil dir dein innerer Selbstdialog etwas anderes sagt.

Erforsche mit den folgenden Übungen deine inneren Stimmen. Hole sie aus der Versenkung ans Tageslicht, damit du sie beruhigen kannst. Denn sonst werden sie deinen Purpose-Prozess aus dem Untergrund korrumpieren. Stell sie dir vor, wie noch zögerliche Teammitglieder, die du mit ins Boot holen möchtest.

Wenn damit verbundene Gefühle auftauchen, die dich belasten, kannst du sie auch mit der „Eintauchen“-Übung aus Kapitel 3.3 bearbeiten.

Übungen: Ja, aber ..., Ja, und ...

1. Erforsche deine inneren „Ja, aber“-Stimmen:

Nur mal angenommen, du würdest deinen Purpose in den nächsten Tagen finden:

- Wenn du ihn jetzt finden würdest, warum könnte das ein Problem sein?

- Wenn du von diesem Moment an deine Bestimmung leben würdest, was könnte möglicherweise schiefgehen?

Schreibe in der Form „Ja, aber...“

Ergänze dann in einer zweiten Runde jeden Einwand deines Mindsets mit einem „Ja, und...“. Das ist eine kleine Technik aus dem Improvisationstheater. Du merkst gleich, dass dadurch dann wieder die zuversichtlichen und kreativen Stimmen auf den Plan treten.

2. Ängste ernst nehmen

Schau dir deine Ja, aber-Aussagen gründlich an. Welche Ängste stehen dahinter? Erstelle eine Liste deiner Ängste, ergänze sie auch im Laufe dieses Buches.

Dann nimm dir jede einzelne Angst vor, indem du dich immer wieder fragst: „Welche Aspekte der Angst sind wahr, welche vielleicht nur aufgeblasene Gespenster?“ Ziehe dann bei jeder Angst ein realistisches Gesamtfazit. Gibt es jetzt ein inneres „Go“ für deine Purpose-Suche oder steht da etwas wirklich Heftiges im Weg, das du vielleicht vorher noch intensiver beleuchten evtl. sogar therapeutisch angehen willst?

3. Das innere Team mit ins Boot holen

Führe einen schriftlichen Dialog mit einigen Stimmen deines inneren Teams

Du kannst die folgenden ansprechen, die nahezu jede/r hat oder dich überraschen lassen, wer da innerlich auftaucht.

- Beginne den Dialog so: Ich mache mich zurzeit ernsthaft auf die Suche nach meiner Bestimmung und meiner Lebensaufgabe. Gibt es da Einwände?
- Kommt ein „Ja“, fragst du nach innen: „Wer bist du, wie darf ich dich nennen?“
- Und dann fragst du weiter: „Was ist wichtig, was willst du mir mitteilen?“

Dann wird sich ein innerer Dialog entspannen und deine Stimmen werden wertschätzend gehört. Frage sie, was sie von dir brauchen, um dir das innere „Go“ zu geben, damit du mit möglichst wenig innerem Widerstand auf die Suche gehen darfst. Versuche, eine Win-Win-Situation mit ihnen zu gestalten z.B. einen Deal, dass sie gerne später ihr Veto einlegen dürfen, wenn die Ergebnisse auf dem Tisch liegen oder dass du ihnen zusicherst, dass du sie weiterhin auch in deinem neuen Leben anhören und brauchen wirst. Allein diese Zugeständnisse werden sie leiser werden lassen.

Weit verbreitete Widerstands-Stimmen

Dein Leib- und Leben-Wächter:

Was du diesem inneren Beschützer deutlich machen musst, ist, dass du nichts Verrücktes tun wirst, wenn du deinen Purpose entdeckst. Versichere ihm, dass du dir Zeit lassen wirst, deine Lebensaufgabe umzusetzen, und dabei auf eine durchdachte und

relaxte Weise vorgehen wirst. Versichere ihm auch, dass er nicht überflüssig wird auf deinem Weg in ein erfülltes Leben! Diese schützende Stimme wegzudrücken, ist oft der Nährboden für ein Burnout. Oft will man sie nicht hören, um die Kontrolle nicht zu verlieren, aber genau das passiert dann in der Ohnmacht des Burnouts. Also, hör dir sehr genau an, was diese Stimme dir zu sagen hat und nimm ernst, was sie von dir benötigt.

Der innere Kritiker

Danke deinem Kritiker dafür, dass er dich motiviert hat, die Dinge zu erreichen, die du in deinem Leben bisher geschaffen hast. Kritiker verbergen oft das volle Ausmaß unserer Gaben und Fähigkeiten vor uns. Der Kritiker ist erst dann kooperationsbereit, wenn du ihm glaubhaft versicherst, dass du nicht eingebildet, arrogant und abgehoben wirst, wenn du deinen Purpose im Leben umsetzt. Versichere ihm auch, dass du weiterhin seine intelligente Vorsicht in deinem inneren Team brauchen wirst. Überzeuge ihn, dass die Entdeckung deiner Bestimmung dir helfen wird, dein Leben besser zu führen und deine Leistung zu steigern, das mag er üblicherweise.

Die innere Image-Beraterin oder Peinlichkeitswächterin:

Die Befürchtung dieses inneren Teammitglieds ist es, dass du unangenehm auffällst oder abgelehnt wirst von anderen. Hiermit verbunden ist auch die Befürchtung, dass du deinem Purpose vielleicht nicht gerecht werden wirst. Wir alle wissen ja viel, aber es dann auch umzusetzen, ist eine ganz andere Nummer. Sobald du also deine Bestimmung gefunden hast, versichere deiner Peinlichkeitswächterin, es erst dann anderen Menschen zu erzählen, wenn du selbst damit vertraut genug bist und siehst, dass es dein Leben wirklich positiv verändert. Genau dann ist es klug und produktiv, deine neuen Erkenntnisse mit anderen zu teilen und sie damit auch einzuladen, dich auf deinem Weg zu unterstützen.

Übung: Deine Sinn-Vertreter:innen

Nun nimm dir ein paar Post-It-Zettel und notiere deine inneren konstruktiven und mutigen Stimmen, die Lust haben, sich mit deinem persönlichen Lebenssinn zu befassen. Gib ihnen Namen wie: Susi Sorglos, Goldmarie, Mister Speaker, der Traumtänzer, Captain Jack, Frau Lebenslust etc.

Dann schreibe eine kurze Botschaft von jeder dieser mutigen Stimmen für die Gruppe der anderen ängstlichen, zögerlichen Stimmen auf das jeweils Post-It. Beachte, was innerlich passiert. Vielleicht willst du die unterschiedlichen Stimmen auch in einen schriftlichen Dialog gehen lassen?

Mindset-Veränderung mit der HEAL-Formel

Rick Hanson, Neurobiologe und Pionier der selbstgesteuerten Neuroplastizität, hat die sogenannte HEAL-Formel entwickelt, mit Hilfe derer wir Schritt für Schritt unser Gehirn weg von seiner Negativitätstendenz hin zu einem positiveren Grundtonus umerziehen können (Hanson, Rick). Ich stelle dir diese Übung hier sehr verkürzt vor. Auch mit ihr kannst du die inneren Stimmen verändern:

- *Have*: Wenn wir eine positive Erfahrung oder einen positiven Gedanken haben, diesen aber nicht bewusst wahrnehmen, streifen sie unser Gehirn nur flüchtig. Sie sind nur in geringer Intensität mit positiven Gefühlen verbunden und schnell wieder vergessen. Aus der Erfahrung oder dem Gedanken wird kein Erlebnis, das das Unterbewusstsein als so wichtig erachtet, dass es abgespeichert werden soll. Deshalb gibt es das E wie
- *Enrich*: Wir können diese positive Wahrnehmung länger im Kopf durchspielen, wenn wir das damit verbundene Gefühl intensiver nachempfinden. Das erfordert ein aktives Bemühen unserer Konzentration im Stirnhirn sowie eine stärkere Beteiligung der Insula, wo die Körperempfindungen vermittelt werden. Praktisch kannst du dir das so vorstellen, als hättest du einen Drehknopf für deine positiven Emotionen, den du bewusst nach rechts, also lauter drehst, damit die positive Emotion intensiver wird.
- Mit *Absorb* ist gemeint, dass wir dieses Erleben verinnerlichen, es ganz bewusst im Gedächtnis abspeichern wollen, so ähnlich wie wir Vokabeln lernen. Du kannst dir also noch zusätzlich innerlich sagen: „War das schön eben, dieser lächelnde Blick.“ Oder: „Ich bin so dankbar, dass ich gerade dieses Licht der blauen Stunde über Heidelberg sehen durfte“.
- *Link* ist das fortgeschrittene Stadium. Wir verknüpfen das positive Erlebnis mit negativen Erfahrungen, die wir gemacht haben, und integrieren es als neue Lernerfahrung. Hier kommt wieder die mentale Intelligenz ins Spiel, die diese Ereignisse gedanklich in Verbindung bringt und immer wieder hin und her switcht. Wenn du bisher so wie ich der Meinung warst, dass Sport nichts für dich ist, du aber ein überraschend angenehmes Joggingerlebnis hattest, kannst du dieses durch „Enrich“ und „Absorb“ deinem Gehirn intensiver einprägen, als wenn du es als Zufall gedanklich in dir vorbeirauschen lässt.

Du siehst, die HEAL-Formel kann dir dabei helfen, flüchtige positive Erlebnisse im Alltag, wie beispielsweise den Sonnenschein, ein Lächeln oder ein freundliches Wort, ganz bewusst und gezielt im Gehirn zu verstärken und abzuspeichern.

Der Neurobiologe und Mentalcoach Marcus Täuber erläutert in seinem Buch „Falsch gedacht“: „Das unmittelbar Kontrollierbare ist – zumindest mit etwas Übung – das Metier der mentalen Intelligenz. Es sind die Gedanken, die uns direkt zugänglich sind und über die wir auf die Hebel für den Graubereich – also unsere Emotionen, unser Handeln und

unsere zwischenmenschlichen Beziehungen – Einfluss nehmen können. Die Welt besteht überwiegend aus dem Unkontrollierbaren.

Durch eine glückliche Laune der Natur ist unser Gehirn formbar wie Knetmasse, wobei neben den Erfahrungen auch die Gedanken unser Gehirn gestalten. Wir können mit unserem Geist unser Gehirn verändern, um wiederum unseren Geist zu verändern. So entsteht ein Loop, der sich rasch dreht und sich zu einem starken Motor für unsere Persönlichkeitsentwicklung entfaltet.“ (Täuber, Marcus)

Deine inneren Widerstände und überholten Glaubenssätze gehören aber auch zu dir. Je mehr du sie auch mit Humor annehmen kannst, desto eher lassen sie sich überzeugen, dass sie im neuen Musikstück deines Lebens mitspielen wollen.

Auf dieser Basis der Akzeptanz auch deiner Schatten, kannst du nun weitergehen und im nächsten Kapitel deinen umfangreichen Purpose-Prozess durchlaufen. Lass dich überraschen, was du dort noch alles über dich entdecken wirst.

4. Entdecke Schritt für Schritt deinen Purpose

„Jeder Mensch ist für eine bestimmte Aufgabe gemacht, und das Verlangen nach dieser Aufgabe wurde in jedes Herz gelegt.“ Rumi

Im letzten Kapitel hast du Bekanntschaft mit dem Dreiklang-Modell des Sinns gemacht. Nun geht es darum, dass wir uns deine Lebenstöne einmal näher anschauen. Da der Purpose-Prozess spiralförmig ist, kommen wir auch immer mal wieder an den gleichen Themen vorbei, um dein Verständnis zu vertiefen.

4.1 Gestalte deinen Purpose-Prozess

Nun geht es im Prozess darum zu verstehen, aus welchen Anteilen der verschiedenen Wirkebenen des Sinns deine innere Klangfarbe besteht. Hier noch einmal zur Wiederholung:

1. *Sein (Being)*: „Was du verkörperst, was du bist“:

Welche Qualitäten gehen von dir aus, auch wenn du gar nichts tust? Oft hilft dir ein Feedback von anderen, diese Essenz wahrzunehmen. Dies ist auch die Ebene, die Frankl die Einstellungsebene nennt. In seinen KZ-Erfahrungen beschreibt er, wie diese Ebene auch dann wirksam ist, wenn die anderen Ebenen nicht mehr gelebt werden dürfen, weil die äußeren Umstände keine Freiheitsgrade mehr erlauben.

Das Sein liegt im Auge des Sturms. Gelegentlich erfordert es Mut, sich dort hineinfallen zu lassen. Diese Ebene ist nicht über das mittlere Selbst, also deinen kognitiven Geist zu erfassen. Sie lässt sich oft nur gefühlsmäßig und bildhaft beschreiben.

„Es war, als ob mein Wille endlich kapitulierte, und ich gab auf. Ich spürte, wie ich ins Leere fiel... durch das Nichts hindurch, bis ich mich in einem Meer von Frieden wieder fand, den Worte nicht beschreiben können.“ Brandon Bays

„Der Weg der Liebe ist kein raffiniertes Argument. Das Tor dorthin ist Verzweiflung. Die Vögel ziehen am Himmel große Kreise voller Freiheit. Wie lernen sie zu fliegen? Sie fallen und im Fallen wachsen ihnen Flügel.“ Kabir

2. *Geben (Giving)*: „Was durch dich anders wird, was du gibst ohne darüber nachzudenken“

Dein Sein hat eine Wirkung in der Welt. Menschen oder auch Tiere oder Dinge reagieren auf deine besondere Art des Seins. Sie werden z.B. wacher oder nachdenklicher oder beginnen etwas zu verändern, weil du es ihnen vorlebst. Oder sie werden ruhiger oder können mehr sie selbst sein in deiner Gegenwart. Wer auch immer du bist, du wirkst als Geschenk in die Welt. Du hast hier eine einzigartige Rolle, einen

einzigartigen Job. Vielleicht ist er jetzt noch nicht so klar, wie er sein könnte, aber dazu durchlaufen wir ja gemeinsam diesen Prozess.

3. *Erschaffen (Creating)*: „Was du in der Welt tust und erschaffst – weil du gar nicht anders kannst“

Viele Menschen – aber meiner Beobachtung nach nicht alle – haben einen Drang, aktiv die Welt mitzugestalten. Wir tun das sowie alle auch bereits im Geben. Aber das Erschaffen ist noch aktiver. Vielleicht kennst du Menschen, die „Macher“ sind, die nicht gut stillsitzen können, die 1000 Ideen haben und ständig neue Projekte durchführen wollen? Sie können bisweilen recht anstrengend für ihre Mitmenschen sein. Letztlich bewegen sie aber auch viel in der Welt. Manchmal nicht immer im Positiven, wenn diese Projekte auch mit Umweltzerstörung oder Erfindungen zu tun haben, die die Menschheit bedrohen. Wenn du aber aus deiner Essenz heraus erschaffst, ist die Gefahr nicht gegeben, dass du etwas kreierst, das den Menschen oder der Welt schadet. Aber dazu später noch mehr.

In Kapitel 2.2 hast du schon eine allgemeine Idee entwickelt, wie du dein Leben mit deinem persönlichen Sinn-Mix sinnorientierter gestalten kannst. Um diesen Überblick zu vertiefen, kannst du noch den folgenden kleinen wissenschaftlich fundierten Sinn-test ausprobieren.

Übung: Mach den Sinn-test

Schätze dich hier mit dem kleinen wissenschaftlichen Test (in englischer Sprache) des Greater Good Science-Center ein, das wissenschaftliche Forschungsergebnisse für ein sinnorientiertes Leben zur Verfügung stellt. Deine Testergebnisse werden zu Forschungszwecken verwendet, sonst aber nicht weitergegeben.

Der Test basiert u.a. auf dem PIL-Test, dem Purpose-in-Life-Test mit logotherapeutischer Ausrichtung, der 1969 von James C. Crumbaugh, Ph.D. Leonard T. Maholick entwickelt wurde.

Nach dem Ausfüllen des Online-Tests erhältst du eine kurze Rückmeldung, wie gut deine Sinnvorstellung bereits ausgeprägt ist und was du noch tun kannst, um deinen persönlichen Sinn zu stärken.



https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/purpose_in_life

Nach diesem Überblicks-Einstieg gehen wir nun noch mehr in die Tiefe und finden mit dem Purpose-Prozess deinen individuellen Lebenskompass.

Die 7 Phasen des Purpose-Prozesses

„[Derjenige], der nach außen schaut, träumt; [derjenige], der nach innen schaut, erwacht.“ Carl Gustav Jung

Du kannst auf zwei verschiedene Arten deinen Purpose suchen gehen:

A. Purpose-Suche von außen nach innen

Der Purpose-Coach Dick Richards vergleicht den Sinnsuche-Prozess mit dem Schälen einer Zwiebel. Du untersuchst dabei neugierig Schicht um Schicht deines Lebens wie ein Detektiv, um Hinweise auf deine Essenz zu erhalten. Dieser Weg wird auch indirekte Methode genannt. Du kannst dann aus vielen kleinen Fundstücken deine Essenz wie ein Puzzlebild zusammenbauen. Die äußeren Schichten der Zwiebel sind dein Selbstbild, Fähigkeiten, dein Verhalten, das du der Welt zeigst, darunter kommen dann tiefere Schichten mit Sehnsüchten, Charakterstärken und Werten zutage und peu à peu werden die dekorativen Schichten, die du dir als „Persona“, also als Schauspielmasken im Laufe des Lebens zugelegt hast, vorsichtig entfernt, um deinen wahren Kern immer besser freizulegen.

Auf diesem Weg schaltet sich allerdings gerne dein kritischer Verstand ein, um deine Fundstücke in Frage stellen. Möglicherweise hast du dann durch seinen zensierenden WahrnehmungsfILTER genau dort, wo Antworten zu finden wären, einfach blinde Flecke. Hier kannst du manchmal Menschen deines Vertrauens fragen und so diesen Effekt abmildern. Deswegen kommt es dir manchmal umständlich oder aufwändig vor, wie wir uns hier nähern. Aber die Suchanstrengung lohnt sich.

B. Purpose-Suche von innen nach außen

Hierbei kommunizierst du direkt mit deiner Intuition und befragst sie. Das ist die direkte Methode. Sie ist allerdings schwieriger zu lernen, da du schon vertraut sein musst mit deiner Intuition.

Ganz nebenbei hast du diesen Zugang schon im Dialog mit deiner Intuition bei dem Umgang mit deinen Ängsten und Widerständen kennengelernt (vgl. Kap. 3.6).

Im folgenden Prozess probieren wir eine Mischung beider Wege aus. Denn hier geht es ja um eine große Sache und sicher willst du auf „Nummer sicher“ gehen, dass du auf der richtigen Spur bist. So können sich die zwei Wege gegenseitig bestätigen. Falls sie das noch nicht tun, solltest du mit den Methoden dieses Buches eine weitere Runde im Prozess laufen oder dir professionelle Unterstützung suchen.

Der Prozess ist gar nicht so leicht zu beschreiben. Hier gebe ich dir einige Einblicke in meine Coaching-Praxis. Unterschiedliche Autoren haben verschiedene Prozesse definiert. Dies ist der für mich sicherste Prozess, der den Weg von außen nach innen und von innen nach außen verbindet und zu einem nachhaltigen Ergebnis führt, das bestenfalls bis an das Ende deines Lebens trägt.

Hier bekommst du einen Überblick. Und dann werden wir diesen Prozess in seiner Selbstcoaching-Form in den nächsten Kapiteln durchlaufen. Der Prozess, deinen Purpose zu entdecken, ist zudem so einzigartig wie dein Genius und deine Bestimmung selbst. Wenn eine bestimmte Übung dir nicht hilfreich erscheint, gehe zu einer anderen über. Es ist manchmal nützlich, Übungen aus diesem Kapitel nach zwei bis drei Wochen zu wiederholen, die du bereits abgeschlossen hast. Das Unterbewusstsein arbeitet oft weiter an Fragen, auch wenn wir uns nicht bewusst damit beschäftigen. Wenn du eine Übung erneut angehst, wirst du manchmal tiefer vordringen.

Und vergiss nicht, dir immer wieder Notizen zu machen und das Wichtigste in deine Sinn-Canvas einzutragen.

1. Informationen sammeln

Purpose-Arbeit ist Detektivarbeit. Du wirst wieder Detektiv:in in eigener Sache und wirst dich in die kleinsten Einheiten deiner selbst zerlegen, um dich zu erkennen und danach selbst wieder zusammensetzen. Wir benötigen also eine Menge Informationen über dich und dein Leben. Erst wenn eine kritische Masse erreicht ist, zeigen sich deine Essenz und dein Purpose.

Also sammeln wir eine ganze Weile lang Worte. Damit haben wir ja bereits angefangen. Das heißt, wir zerlegen das Leben mit all seinen Erfahrungen, Sehnsüchten, Werten, seinem Potenzial und seinen Interessen und Lebensmetaphern in die kleinsten Einheiten. Diesen großen Wortsteinbruch hältst du fest in deiner Sinn-Canvas. Er ist das Material, aus dem dann dein persönlicher Dreiklang des Sinns gebaut wird.

2. Verdichten und basteln

Wenn die kritische Masse erreicht ist, merkst du das daran, dass sich die Wörter anfangen zu wiederholen. Dann geht es ans Auswählen. Wir verbinden uns mit unserer

Intuition. So wirst du die bedeutsamsten Wörter intuitiv auswählen, bevor sie zu ersten Sätzen zusammengebaut werden.

Damit formulieren wir deine Dreiklang-Sätze nach bestimmten Sprachmustern auf Basis von zentralen Verben und deinen wichtigsten Wörtern.

Hier gibt es oft auch eine Phase der Stagnation, des Ringens um die wesentlichen Worte, bevor der Durchbruch erfolgt. Es fühlt sich an wie ein Geburtsprozess. Die meisten Menschen können sehr genau spüren und äußern, ob etwas schon stimmig ist, ob der Satz sitzt oder nicht. Diese Phase kann sich leicht unangenehm anfühlen, weil hier alte Ängste auftauchen „Ich habe es ja gesagt, für mich gibt es da doch nichts...“, „Ich bin einfach ein schwerer Fall, oder?“, „Ich bin zu anspruchsvoll, nichts ist mir recht.“ Manchmal spürst du in diesem Schritt aber auch eine gewisse Vorfreude. Der ganze Körper kribbelt, steht wie unter Strom, denn da ist subkutan schon etwas zu spüren, was sich gleich zeigen will.

3. Feilen und verbildlichen

In dieser Phase ist es wichtig, dass du dich hier nicht vorzeitig zufriedengibst. Im Coaching ist dann oft eine kleine Pause angesagt, ein Toilettengang, ein buchstäblicher Verdauungsprozess. Im Selbstcoaching kannst du spazieren gehen oder unter die Dusche ... Wenn man den Druck rausnimmt, erfolgt oft der Durchbruch.

Und dann steht manchmal alles da und ist schon faktisch richtig, aber der Funke springt noch nicht über. Dann geht es darum, ein gutes Bild, ein Symbol, ein spielerisches Bewegungsverb o.ä. zu finden, um deinen Purpose-Satz noch auf eine andere, poetisch-emotionalere Ebene zu heben, damit er auch wirklich vom ganzen System inklusive des Unterbewusstseins angenommen wird. Du erinnerst dich, die Sprache des unteren Selbst ist emotional und bildhaft.

4. Erkennen und spüren

Oft gibt es ein Erschrecken, wenn du erkennst, dass das ein großes Ding ist, was du da in und mit dir trägst. „Darf ich das?“, „Wie anmaßend, wie vermessen?“ höre ich da immer wieder von Klient:innen. Hier treten dann die inneren abwertenden Stimmen unseres Lebens ganz deutlich als Widerstand in Erscheinung, die uns glauben lassen wollen, dass das nicht wir sind, von dem da die Rede ist.

Dann geht es darum, diese Stimmen an ihren Platz zu verweisen. Wir gehen in Beobachterposition. Wir nehmen wahr, dass diese Stimmen auch in uns sind, dass sie uns aber nicht auf unserem Weg in unsere eigene Mitte behindern werden, wenn wir das nicht zulassen. Und dann gilt es, sich dennoch mutig immer weiter und weiter zu öffnen. Und den Gedanken zuzulassen, dass es eine Möglichkeit ist, dass das wahr wäre, was da steht. Dass das tatsächlich der große Entwurf unserer Aufgabe ist. Und wir wissen ja, dass es groß sein muss, damit es uns noch Raum zum Hineinwachsen gibt.

Abschließend sprichst du immer wieder deinen Satz aus, fühlst ihn mit jeder Faser deines Seins, schmeckst ihn, lässt ihn dir auf der Zunge zergehen und weißt dann, ob es schon dein Geschmack der Welt ist, der sich da zeigt, oder ob die Zutaten noch leicht verändert werden wollen.

An dieser Stelle wird dann oft noch an der Rolle nachgeschärft, die du einnimmst. Vielleicht passt der Zuschnitt noch nicht genau. Dann wird dein Verantwortungsbereich noch verkleinert oder vergrößert.

5. Heureka! Geschafft!

Und irgendwann sitzt dein Wortkleid wie ein Kostüm nach Maß und umhüllt dich mit einem neuen Heimatgefühl. Ist der Leitsatz gefunden, dann summen die Schlüsselwörter vor Energie und lösen durchgängig positive somatische Marker aus. Manch einer sagt: „Ich habe es schon immer irgendwie gewusst, hätte es aber so nicht auf den Punkt bringen können.“

Wenn der Purpose gefunden ist ... dann tritt immer wieder eine Art heilige Stille ein. Diese ist nicht selten verbunden mit Tränen, einer Gänsehaut oder einer besonderen Ehrfurcht vor dieser wahrhaftigen Einzigartigkeit, dem höchsten Potenzial eines Menschen, das sich hier in einem Satz entfaltet. Wenn du mit deiner ureigenen Wahrheit in Berührung kommst, dann wirkt es eben zutiefst berührend und du spürst ein inneres großes „Ja“.

Manchmal fühlt es sich an, als öffne sich die Tür zu einer neuen Welt, die vielleicht intensiver und farbiger erfahren wird als zuvor. Spirituell könnte man sagen, der Schleier der Maya zerreißt und der persönliche Bezug zur Welt dahinter tritt mit neuer Klarheit scharf und farbenfroh hervor.

Dann können wir das Zusammenfließen von Vergangenheit und Zukunft im präsenten Moment des eigenen Erkennens erleben, in dem die eigene (Berufs-)Biografie und das eigene bisherige Handeln mit allen Irrungen und Wirrungen verständlich wird mit all der darin enthaltenen Sehnsucht und Suche. Jetzt trifft es auf die eigene visionäre Zukunft, die uns aus unserem eigenen essenzenorientierten Lebensweg entgegen leuchtet.

6. Commitment

Und dann frage ich oft noch feierlich: „Wenn das dein Wesenskern und deine damit verbundene Lebensaufgabe ist: Willst du sie bis an dein Lebensende als deinen Job in der Welt annehmen?“ Und wir lachen dann immer, wenn mein Coachee aus vollem Herzen sagt: „Ja, ich will“. Und gleichzeitig ist uns der Ernst des Auftrags und die Größe des Commitments bewusst.

Und ich frage vorsichtig nach, ob der Purpose Bezug hat zu deiner heiligen biographischen Wunde. Nochmal zur Erinnerung: Das was wir zutiefst von der Welt brauchen, ist das, was wir der Welt geben und was wir ein Leben lang in die Welt bringen.

Wie wäre es, wenn die Probleme und Verletzungen aus deiner Kindheit bewusst von deiner eigenen Seele ausgewählt wurden, um dich zu entwickeln und zu einem Botschafter deines Purpose zu machen? Wie haben dich diese psychischen Herausforderungen trainiert und entwickelt? Welche Fähigkeiten oder Geschenke hast du durch sie erhalten oder von ihnen gelernt?

Mit der Verwirklichung deines Purpose versöhnst du deine frühere Verletzung. Durch das Leben dieses inneren Auftrags wird dein Leben wieder in Balance gebracht. Und durch das, was du für dich daraus gelernt hast, kannst du das Leben anderer Menschen mit ähnlicher Herausforderung leichter machen und bereichern.

7. Alltagstransfer

Abschließend gibt es noch einige hilfreiche Hinweise für die Rückkehr in den Alltag:

Wichtig ist, dass zarte Purpose-Pflänzchen jetzt erst einmal zu beschützen und nicht sofort mit anderen zu teilen, da es da Gefahr läuft, zerredet und zerplückt zu werden.

Wichtig ist auch, dir den Leitsatz in Sichtweite aufzuhängen und immer wieder anzuschauen, um ihn nach und nach besser zu integrieren und dir „einzuverleiben“.

Ich empfehle auch, die Erfahrung des Purposeprozesses erst einmal mit wertschätzenden, konstruktiven Menschen zu teilen, die es auch so stehen lassen können und zuhören ohne zu bewerten oder gar das Erleben abzuwerten. Wenn du an der falschen Adresse mit Menschen über deine wiederentdeckte Bestimmung sprichst, können dir sonst auch jede Menge Abwertung, Neid, Zweifel und eine allgemeine Aufregung über die Idee dahinter als große Scharlatanerie begegnen. Oft sind das Menschen, die eigentlich auch auf der Suche sind, aber schon resigniert haben. Dann bleibt ihnen nur noch der Zynismus.

Später in Kapitel sechs erhältst du weitere Ideen, wie du dann dein sinnorientiertes Leben konkret ausgestalten kannst.

4.2 Verstehe deine Biografie –Wo kommst du her?

„Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung: Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, das ist unsere Bestimmung! Sowie – damit verbunden – die möglichst umfassende Ausschöpfung der individuell gegebenen Möglichkeiten und Talente.“ Oscar Wilde

Du wirst im nächsten Kapitel deine neue Lebenserzählung gestalten. Aber bevor du das tun kannst, musst du deine bisherige Geschichte verstanden haben. Denn wie der dänische Philosoph Søren Kierkegaard es formuliert: „Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts.“ Das rückwärts Verstehen erzeugt das Kohärenzgefühl deiner biografischen Geschichte.

Unter einer kohärenten Lebenserzählung versteht man die Art und Weise, wie Menschen die Ereignisse ihres Lebens in eine stimmige, logisch aufgebaute biografische Geschichte integrieren. Diese Erzählung verbindet verschiedene Lebensphasen, Erfahrungen, Entscheidungen und Wendepunkte zu einer kontinuierlichen und verständlichen Gesamtgeschichte. Die Erzählung soll für dich Sinn machen aber auch für die anderen Personen, denen du sie erzählst.

Das Entwickeln einer kohärenten Lebenserzählung ist ein dynamischer Prozess. Es wird an dieser Stelle nicht das letzte Mal sein, dass du dir dein Leben erzählst. Aber du kannst hier und heute eine biografische Plattform für dich etablieren, von der du gestärkt und viel klarer weitergehen kannst. Eine gute Erzählung zu haben, ist wichtig für dein psychisches Wohlbefinden, da sie dir hilft, dich in der Welt zu orientieren, dir deiner selbst sicher zu bleiben, auch wenn es in deinem Leben einmal stürmischer zugeht und ein Gefühl von Identität und für deinen Purpose zu entwickeln.

Sie selbst, was du davon hast und warum es die Mühe wert ist, deine Lebensgeschichte noch einmal gründlich zu erzählen:

- *Du verstehst dich selbst besser:* Durch das Erzählen deiner Geschichte kannst du ein tieferes Verständnis für dich selbst entwickeln. Es hilft dir, die verschiedenen Phasen deines Lebens und die Veränderungen, die du durchgemacht hast, zu verbinden und zu verstehen, wie sie dich zu der Person gemacht haben, die du heute bist. Diese narrative Identität gibt dir ein Gefühl von Kontinuität und Kohärenz.
- *Du verarbeitest auch schwierige Erfahrungen und integrierst sie:* Das Formulieren deiner Geschichte ermöglicht dir, Erlebnisse und Emotionen zu verarbeiten. Schwierige oder traumatische Erfahrungen können durch das Erzählen besser bewältigt werden, da du ihnen einen Platz in deinem Leben zuweist und vielleicht sogar einen Sinn darin findest. Diese Reflexion kann heilsam wirken, bestimmte Aspekte deines Lebens versöhnen und dir helfen, inneren Frieden zu finden.
- *Du findest roten Fäden:* Deine Erzählung hat wiederkehrende Themen oder Motive, die deine unterschiedlichen Lebensphasen und Ereignisse miteinander verbinden. Diese Themen helfen dir dabei, deine persönlichen Werte, Überzeugungen und Ziele zu verdeutlichen. Du zeigst auch auf, wie bestimmte Erfahrungen zu Veränderungen, Entscheidungen oder Entwicklungen in deinem Leben geführt haben.
- *Du gibst dir innere Sicherheit und Halt:* Unser Körper reagiert ohne den Zusammenhang, den die eigene Geschichte stiftet, als befände er sich in einem Dauer-Notstand. Durch eine stimmige Lebenserzählung schaffst du dir selbst Ruhe, Klarheit und findest inneren Halt, so dass dich die äußeren Umbrüche und die Komplexität des Lebens weniger verunsichern.
- *Du schaffst Beziehungspunkte:* Wenn du deine Geschichte teilst, ermöglichst du anderen, dich besser zu verstehen. Das Erzählen fördert Empathie und Nähe, da es Einblicke in deine Gefühle, Gedanken und Motivationen gibt. Dies kann

Beziehungen stärken und dir helfen, eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen.

- *Du inspirierst andere:* Deine Lebensgeschichte kann auch für andere lehrreich und inspirierend sein. Indem du deine Herausforderungen, Siege, Niederlagen und Erkenntnisse teilst, kannst du anderen Hoffnung geben und sie motivieren, ihre eigenen Schwierigkeiten zu überwinden. Du zeigst, dass Wachstum und Veränderung möglich sind, und bietest wertvolle Lebenslektionen.
- *Du bekommst Ideen für deine Zukunft:* Das Verstehen deiner Vergangenheit hilft dir auch, deine Zukunft zu gestalten. Durch die Reflexion deiner Geschichte kannst du Muster erkennen, die du vielleicht ändern möchtest, und verstehen, was dir wirklich wichtig ist. Dies kann dir dabei helfen, klare Ziele zu setzen und einen Weg vorwärts zu planen, der deinen Werten und Träumen entspricht.

Wenn du dann deinen Lebensteppich mit all seinen Mustern, Knoten und bunten Strukturen verstanden hast, kannst du ihn mit deinem Purpose leichter zum Fliegen bringen!

Verschaffe dir also erst einmal einen biografischen Überblick

Übung: Schlüsselereignisse deiner Geschichte

Welches sind die acht besonderen Erfahrungen deines Lebens? Schließe bei jeder Frage kurz die Augen, höre nach innen und schau, was als erstes aufsteigt. Dann schreibe diesen Eindruck als Stichwortsatz in dein Notizheft auf:

1. Was ist deine positivste Erfahrung?
2. Was ist deine negativste Erfahrung?
3. Was ist ein besonders wichtiger Wendepunkt in meinem Leben?
4. Was ist deine früheste Erinnerung (mit ganzer Szene und Gefühlen)?
5. Was ist eine besonders wichtige Kindheitserinnerung (positiv oder negativ)?
6. Was ist eine wichtige Jugenderinnerung?
7. Was ist eine besonders wichtige Erinnerung aus deinen Erwachsenenjahren (positiv oder negativ)?
8. Gibt es noch eine andere Erinnerung, die spontan aufsteigt (positiv oder negativ)?

Frage dich abschließend, ob du eine Art WahrnehmungsfILTER erkennen kannst, mit denen du deine Erinnerungen ausgewählt hast? Welche Tönung oder Farbe hat er? Färbt dieser Filter vielleicht generell dein Leben?

Wie wäre es, wenn du in der nächsten Übung, diesen Wahrnehmungsfilter etwas freundlicher einfärbst und damit deine Biografie noch einmal etwas positiver als Entwicklungs- und Lerngeschichte beschreibst?

Der Lebensgeschichtenforscher Dan P. McAdams beschreibt, wie sich unsere Biografie in drei Schichten entwickelt. Als Kinder agieren wir wie Schauspieler. Wir betreten die Welt wie eine Bühne und spielen Rollen, wie Tochter, Enkel, König, Baggerfahrer oder Prinzessin.

Im Jugendalter werden wir dann Akteure und setzen uns für das ein, was uns wichtig ist und beginnen unsere Ziele zu verfolgen. Wir wollen beispielsweise Naturforscherin werden oder Pilot oder endlich die erste Freundin finden. Die erste Schicht ist aber noch erhalten geblieben. Wir sind sowohl Schauspieler als auch Akteure. Als junge Erwachsene beginnen wir dann noch aktiver, in unserem eigenen Leben zu Autoren bzw. zu Regisseur:innen zu werden. Wir bauen die aktuellen Erfahrungen, Erkenntnisse oder unsere Sehnsüchte in unserer Lebenserzählung mehr oder weniger bewusst zusammen. Auf vielen Social-Media-Kanälen gibt es inzwischen Storys, mit denen wir unser tägliches Leben in Momentaufnahmen packen. Aber auch ohne Social-Media entwickeln wir eine Story-Identität, die nicht nur erzählt, was wir als Schauspieler oder Akteure tun, sondern auch, warum wir die Dinge tun, die wir tun. Wenn du deine Story-Identität bzw. deinen persönlichen Mythos, wie ihn McAdams nennt, näher verstehen willst, lass dich auf die folgende Übung ein.

Übung: Mein Lebensbuch

Du bist ja bereits aufgewärmt von der letzten biografischen Übung. Stell dir vor, dein Leben ist ein Buch mit vielen Kapiteln. Kritzle hier spontan kleine Skizzen zu 10 Kapiteln deines Lebens oder finde Titel, wenn dir das besser liegt. Natürlich kannst du auch viel mehr Kapitel schreiben, aber diese Zahl hilft dir, deine Geschichte auf ihr Grundgerüst zu verdichten. Vielleicht findest du anhand dieses Rückblicks weitere Schlüssel-szenen, einige Helden oder Dämonen deines Lebens?

Skizziere abschließend intuitiv die nächsten zwei Kapitel deines Lebens. Was soll da sein? Wie könnte es noch besser laufen? Werde zur kreativen Lebensgestalter:in.

Abb. 4 12 Kästchen (4 x 3 Hochformat wie Buchcover)

(Inspiziert von Schmieling-Burow, Christel)

4.3 Erkenne deinen Kern – Wer bist du?

In diesem Abschnitt nähern wir uns auf verschiedenen Wegen dem, was dich wirklich ausmacht. Wir versuchen unter die Schichten deiner Persona zu schauen. Vielleicht willst du diese Fragen und Übungen auch in eine besondere Auszeit in einem schönen Platz in der Natur mitnehmen?

Wie lautet die Poesie deiner Essenz?

Wenn du deine Essenz, die eine Ausprägung der großen Lebensintelligenz ist, beschreiben willst, fehlen dir meist die Worte. Wir definieren uns meist darüber, was wir tun, nicht wer wir sind. Die Dichter:innen aller Zeiten haben versucht, diese Essenz einzufangen und mit ihren besonderen Worten das Unsagbare sagbar zu machen.

Auch du kannst dich deinem Wesenskern besser über Bilder annähern. Werde poetisch. Also: Lass deine innere Poetin und deinen Dichter die Worte und Bilder für dich finden. Wir benötigen nun deine Intuition.

1. Übung: Ich bin Bilder

Leg dir zwei, drei Blätter Papier zurecht. Vielleicht hast du auch ein Schreibwerkzeug, das sich gut in der Hand anfühlt, aus dem es gut fließt. Leg es parat.

Schließe nun die Augen. Verbinde dich mit dir, indem du die Hand auf dein Herz legst, eine kleine Weile deinem regelmäßigen Herzschlag lauscht. Schicke eine Portion Dankbarkeit nach innen zu diesem Organ, das so treu für deine Lebendigkeit sorgt.

Nun spür nach oben in Richtung deiner Kopfhaut und noch etwa einen halben Meter darüber hinaus. Rolle die Augen ein wenig nach oben. Du merkst sofort, du kommst in einen anderen Modus, den Alpha-Zustand. In diesen bist du empfänglicher für Inspirationen und intuitive Eindrücke.

Dann beginne mit: „Ich bin wie...“ oder direkter noch „Ich bin...“

Diese Formulierungen beziehen sich auf die Seinsqualität deiner Essenz, hier bist du verbunden mit deinem Urgrund, mit dem Göttlichen, mit der universellen Lebensintelligenz – nenne es, wie du willst. Du musst nichts tun, du darfst nur sein, so einzigartig und besonders, wie du eben bist. Sammle mindestens zehn Formulierungen – oder wenn dich die Inspiration überfällt gerne auch fünfzig.

Lass dich beschenken von Bildern, schreib sie immer wieder auf, auch wenn sie dir zu vermessen, zu kitschig, zu verrückt vorkommen. Vermutlich sind es dennoch Facetten deines Wesens! Dann lausche wieder nach innen und schreib weiter. Warte ein wenig, falls nichts kommt, atme einfach ruhig weiter. Du wirst sehen, es fließt gleich wieder.

Beispiele:

- Ich bin der warme Sommerwind
- Ich bin der Stern des Vertrauens
- Ich bin das Geschenk der Liebe
- Ich bin die Waage der Wahrheit
- Ich bin Balsam für die Seelen
- Ich bin die Rose, die jeden Tag neu erblüht
- Ich bin die Klangfarben dieser Welt
- Ich bin die Umarmung, die dich hält
- Ich bin die Hoffnung auf der Klippe
- Ich bin die Hingabe im Murmeln des Baches

Lies dir jede deiner Formulierung laut vor und spüre in dich. Wie stark bist du berührt und bewegt? Wie deutlich sind deine Körperreaktionen, gibt es eine Art Lampenfieber, eine Gänsehaut, ein Tränchen? Vergib hier Punkte von 1-10, wobei 10 deine stärkste emotionale Reaktion ist. Sortiere die schwächeren Bilder aus und finde neue, die dich tiefer berühren.

Lass die Liste liegen, setz dich aber immer mal wieder dran, wenn du in einer empfangsbereiten, durchlässigen Stimmung bist. Verbinde dich so wie oben beschrieben und erweitere sie. Ergänze deine „Ich-bin-Bilder“ immer weiter und gewinne Einblick in dein wahres Wesen unter allen Schichten deiner Alltagsidentität.

Leider schenken wir unserem tiefsten Wesen in unserer Gesellschaft kaum Beachtung. Merkst du, wie dir eine neue Kraft zuwächst, wenn du dir wirklich glaubst, dass du all das in deinem Kern bist? Das ist der Hauch, der Geist deiner Schöpferkraft, die Farbe und der Klang deines Lebens, der sich ausdrücken möchte durch dich, so wie das kein anderes Wesen kann. Lies deine Liste täglich durch, um ihre Kraft zu spüren. Übertrage die zwei stärksten Bilder in die Mitte deiner Sinn-Canvas.

Wer willst du sein, wenn du dich von außen anschaust?

In der Psychologie gibt es den Begriff Selbstbild und Fremdbild. Sicher kennst du Menschen um dich herum, die sich selbst ziemlich anders wahrnehmen, als sie von anderen von außen gesehen werden. Sie halten sich z.B. entweder für unfähiger, hässlicher oder empfindlicher, als sie sind oder sie halten sich für großartiger, attraktiver und stärker, als der Rest der Welt sie wahrnimmt. So kann es Inhalt einer Therapie oder eines Coachings sein, dass Selbst- und Fremdwahrnehmung wieder mehr in Übereinstimmung gebracht werden. Im Purpose-Prozess entsteht nach und nach ein reales Bild deines besten Selbst, also des Selbsts, das du jetzt immer wieder schon bist, aber du erkennst deine Entwicklungsrichtung.

In der folgenden Übung nutzen wir das Fremdbild nun dazu, dass du dich dir wieder selbst fremd machst, um dich besser in deinem Wesen wahrnehmen zu können.

2. Übung: Selfie

Schau dir selbst ein, zwei Minute lang im Spiegel in die Augen.

- Ist das die Person, die du sein willst, die dir da entgegen schaut?
- Ist das schon die beste Version deiner selbst?
- Wirst du schon von anderen von außen so gesehen, wie du eigentlich wahrgenommen werden willst oder gibt es da noch eine kleinere oder größere Diskrepanz?

Stell dir vor, ein Mensch, der dich absolut toll findet und vielleicht frisch in dich verliebt ist oder sehr tief in dein Potenzial schauen kann, schaut dich von außen an. Was würde er sehen?

Schreibe hier an die kleine Illustration, wie du von anderen im besten aller Fälle gesehen werden willst. Schreibe die Eigenschaften an passende Körperteile, z.B. „warmherzig, freundlich“ in den Brust- und Herzbereich, „sportlich, dynamisch“ an die Beine etc. Es dürfen gerne zusätzlich zu den inneren Eigenschaften auch äußere Eigenschaften sein. Schreibe deine Ergebnisse kompakt in das Essenz-Feld deiner Sinn-Canvas.



Abb. 5 Selfie

Mach im Laufe der nächsten Woche mehrfach am Tag eine Art Selfie und nimm dich in verschiedenen Alltagssituationen von außen wahr. Wie sieht es aus, verkörperst du schon die Eigenschaften, die du notiert hast? Wenn nicht, was könntest du genau in diesem Moment tun, um sie besser in die Welt zu bringen?

Wie bist du, wenn du glücklich bist?

Die positive Psychologie widmet sich seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts der Erforschung und Förderung dessen, was das menschliche Leben lebenswert macht. Hierbei konzentriert sich die Forschung vorrangig auf drei essenzielle Bereiche:

- *Positive subjektive Erfahrungen:* Diese Kategorie umfasst jene Momente und Zustände, die uns Glück und tiefe Zufriedenheit bereiten – von kurzfristigen Freuden bis hin zu lang anhaltender Lebenszufriedenheit.
- *Positive Charaktereigenschaften:* Hier geht es um die Tugenden und Stärken, die unser Wesen prägen und uns in unserem Handeln leiten, wie beispielsweise Integrität, Tapferkeit und Mitgefühl.
- *Fördernde Institutionen und Strukturen:* Dieser Aspekt bezieht sich auf die gesellschaftlichen und institutionellen Rahmenbedingungen, die es Individuen und Gruppen ermöglichen, ihre positiven Eigenschaften zu leben und zu entwickeln.

Martin Seligman, einer der Hauptvertreter der positiven Psychologie, untersuchte, was Menschen zum Aufblühen („Flourishing“) bringt. In seiner PERMA-Formel nennt er fünf Elemente. Wenn wir diese berücksichtigen, wird unser Wohlbefinden und ein gelingendes Leben deutlich wahrscheinlicher.

1. *Positive Emotions:* Fokussiere dich auf die positiven Gefühle. Achte darauf, dass das Verhältnis positive Gedanken/Botschaften zu negativen in deinem täglichen Selbstdialog mindestens 3:1 ist.
2. *Engagement:* Engagiere dich leidenschaftlich. Gib dich voll hinein, damit Wohlbefinden bis hin zu einer Flow-Erfahrung entsteht.
3. *Relationship:* Finde und schaffe unterstützende und erfüllende Beziehungen für dein Wohlbefinden.
4. *Meaning („Sinn“):* Finde Sinn und Bedeutung für dich in allem, was du tust, selbst in langweiligen Tätigkeiten, bei denen du zum Beispiel dann deine Geduld trainierst.
5. *Accomplishment („Leistung“):* Beobachte, wie du dich wohl und selbstwirksam fühlst, wenn du zunehmend merkst, dass du etwas im Leben bewirkst, dass du deine Ziele erreichst und dir deine Projekte gelingen.

Mit dieser PERMA-Formel umschreibt Martin Seligmann das Feld, in dem unsere Werte erblühen – und wir mit ihnen. Im Leben wert-voll und zuhause fühlen wir uns also dann, wenn wir von etwas berührt werden (positive Emotions), wenn wir uns für etwas einsetzen, das uns wichtig ist (Engagement), wenn wir in diesem Engagement immer wieder Zugehörigkeit (Relationship) und Sinn (Meaning) erfahren. Auch das Gefühl, etwas zu erreichen oder geschafft zu haben (Accomplishment) benötigen wir immer wieder, um zu merken, wie wir uns zunehmend entfalten und entwickeln. (Seligman, Martin)

Werte geben uns demnach einerseits Sicherheit. Sie lassen uns aber auch Flügel wachsen, wenn es uns gelingt, etwas Sinnvolles zu vollbringen. Wir empfinden unser Wertegerüst als verlässliche und verbindliche Größe, die wir für uns selbst brauchen, aber auch bei den Menschen erleben, mit denen wir etwas zu tun haben wollen.

Indem wir uns an einer bestimmten Werte-Auswahl orientieren, nehmen wir gleichzeitig eine Einschränkung unserer Freiheit wahr – und gerade diese Wahl macht uns dann frei. Mit dieser ethischen Ausrichtung können wir Entscheidungen fällen. Sobald man unsere Werte auch in unserem Alltagshandeln wahrnehmen kann, sind sie echte Werte und nicht nur leere Worthülsen. Es macht uns glücklich, wertorientiert zu handeln, auch wenn wertorientierte Entscheidungen nicht immer die einfachsten Entscheidungen sind.

3. Übung: Glückscodes

Wenn wir nach unserem individuellen Glückscodes suchen, dann geht es um die Kernwerte, die dazu beitragen, dass wir uns wohl fühlen, ein gelingendes Leben führen und unser Potenzial entfalten können.

Finde nun mit dieser kleinen Übung deine Kernwerte, ausnahmsweise als wertorientierte Adjektive nicht als statische Substantive:

Wie bist du, wenn du glücklich bist, wenn du in deinem Element bist und dich rundum wohl fühlst?

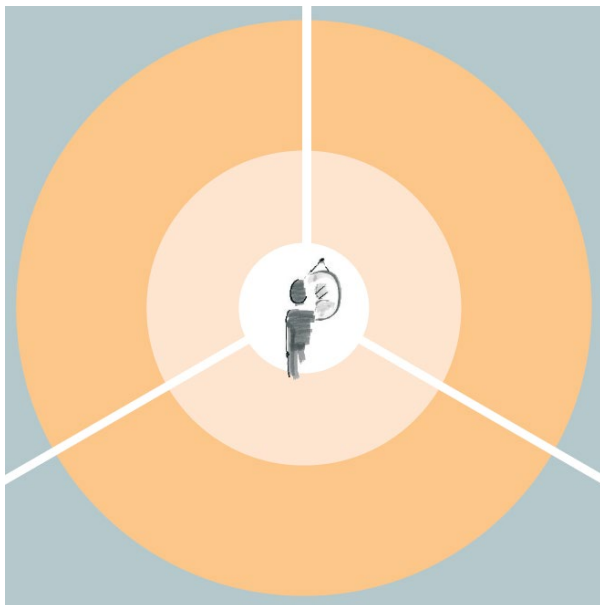


Abb. 6 Glückscodes

Welche Werteadjektive beschreiben dich dann in diesem Erleben (z.B. kreativ, zentriert, genussvoll, offen, freudig, organisiert)?

- Finde in einem ersten Schritt deine drei Kernwerte für deinen Glückscodes.

- Differenziere sie in einem zweiten Schritt mit jeweils drei konkretisierenden Wertadjektiven weiter aus: Was heißt das konkret, wenn du so bist. Wie bist du dann noch?
- Schreibe diese Wertadjektive nach Abschluss der Übung auch in das Wertefeld deiner Sinn-Canvas.

Was sind deine Charakterstärken?

Der VIA-IS Fragebogen (Values in Action Inventory of Strengths) ist ein wissenschaftlich fundiertes Instrument, mit dem du einen tieferen Einblick in deine Charakterstärken gewinnen kannst. Er bildet eine Brücke zwischen der Theorie der Positiven Psychologie und der praktischen Anwendung im Alltag.

Der VIA-IS Fragebogen basiert auf der Vorstellung, dass gewisse Tugenden – wie Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz – universelle Aspekte des menschlichen Daseins darstellen, die über kulturelle und historische Grenzen hinweg Bedeutung haben. Tugenden sind keine äußeren Moralvorstellungen, sondern das in meinem Inneren, wonach ich mein Handeln ausrichte bzw. was mein Handeln beschreibbar macht. Tugenden „taugen“, also dienen dem Leben. Diese Tugenden prägen sich konkret durch spezifische Charakterstärken aus, die als Bausteine eines erfüllten Lebens gelten. Der VIA-IS ermöglicht dir, diese individuellen Stärken zu identifizieren und zu verstehen, wie sie sich in deinem Leben ausdrücken.

Der VIA-IS umfasst 240 Fragen, mit denen du beantwortest, wie zutreffend bestimmte Aussagen für dich sind. Durch diese Selbstreflexion erhältst du ein detailliertes Bild deiner persönlichen Stärkenhierarchie. Diese introspektive Reise bietet dir eine Orientierungshilfe, wie Du deine Stärken bewusst in deinem Leben einsetzen kannst, um Wachstum, Erfüllung und Glück zu fördern.

4. Übung: Deine Signaturstärken

Melde dich auf folgender Seite an (deine Daten werden an der Universität Zürich zu Forschungszwecken im Rahmen der positiven Psychologie weiterverwendet): <https://www.charakterstaerken.org/>

Nachdem Du den Fragebogen ausgefüllt hast, bekommst Du eine Rangliste Deiner Stärken, von den ausgeprägtesten bis zu den weniger dominanten. Die obersten 5-7 Stärken kannst du als Kernstärken betrachten. Sie werden auch als Signaturstärken bezeichnet und bilden deine individuelle Stärkensignatur. Ich habe diesen Fragebogen immer mal wieder im Laufe der letzten 15 Jahre ausgefüllt und die Ergebnisse bleiben erstaunlich stabil.

Schreibe hier die obersten fünf, bzw. eine Auswahl der oberen zehn, die du auch für besonders zutreffend hältst, hier in die Liste links. Schreibe dann rechts je zwei bis drei Beobachtungen dazu, woran man ganz konkret in deinem Leben erkennen kann, dass das eine zentrale Stärke von dir ist. Denn wie wir in konkreten Situationen handeln, das macht uns zu dem, die oder der wir sind.

Charakterstärke	Wo wird sie im Leben sichtbar gelebt?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Tabelle 1: Charakterstärken

Alle Charakterstärken, die du wirklich lebst, trage in das Essenz-Feld deiner Sinn-Canvas ein.

Dein Essenz-Satz:

- Nun bist du soweit. Du kannst nun abschließend deinen Essenz-Satz formulieren. Beginne ich mit „Ich bin ...“
- Kombiniere maximal drei Werteadjektive, Signaturstärken oder Bilder aus der „Ich bin“-Übung. Ja – es ist nicht einfach, dein Wesen so auf den Punkt zu bringen, versuche es trotzdem.
- Erstelle einige Satz-Entwürfe und wähle den Satz, der dich am tiefsten berührt. Trage ihn in die Mitte deiner Sinn-Canvas ein.

4.4 Finde dein Wertefundament - Was ist dir wichtig?

Werte können uns Wurzeln und Flügel verleihen. Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen, hat Johann Wolfgang von Goethe einmal gesagt. Wurzeln, solange sie klein sind, und Flügel, wenn sie größer werden.

Das können wir auf die Werteentwicklung im Kontext des Purpose-Prozesses übertragen:

In der ersten Lebenshälfte benötigen wir Werte oft dafür, dass sie uns etwas geben und dass wir mit ihnen unseren äußeren Platz in der Welt finden. Das sind oft Werte, die uns Bodenhaftung verleihen. In der zweiten Lebenshälfte werden die Werte wichtiger, die uns Flügel verleihen, mit denen wir über uns selbst hinauswachsen und mit denen

wir uns auf uns selbst hin entwickeln. Stell dir das so vor, dass unsere innere Schale bestenfalls nach außen überfließt in Richtung der anderen Menschen und der Welt im Ganzen.

1. Übung: Werte-Wurzeln und -Flügel

- Was ist dir besonders wichtig im Leben?
- Welche Dinge, die dir absolut wichtig sind, würdest du von der Speisekarte des Lebens wählen?
- Was brauchst du, um dich zu erden? Was gibt dir Halt im Leben?
- Welche Werte beflügeln dich und bringen dich in die Entwicklung?
- Welche Werte würdest du deinen Nachkommen weitergeben (egal, ob du welche hast oder nicht?)

Mach dir dabei immer bewusst, dass du nicht alle Werte jetzt schon umfassend leben musst. Es können auch Potenzialwerte sein, in die du noch hineinwachsen kannst, die dir aber dennoch zutiefst wichtig sind.

Werte und Purpose

Werte sind das, was uns im Leben zutiefst wichtig ist. Dafür setzen wir uns ein. Diese Werte fordern wir auch im Umgang mit uns selbst ein. Deswegen handeln wir auch, wenn unsere Werte verletzt werden und wechseln beispielsweise den Job oder den Partner, wenn wir keine Idee mehr haben, wie wir die Diskrepanz unserer Werte in Beruf oder Privatleben noch länger aushalten sollen.

Am Ende von Kapitel 1 haben wir schon die vier Dimensionen des Sinns nach Tatjana Schnell kennengelernt (Schnell, Tatjana).

Hier fasse ich sie nochmal für dich zusammen, bevor wir auf die Wertesuche damit gehen:

- *Kohärenz*: Habe ich ein Leben, das sich gut und stimmig anfühlt?
- *Orientierung*: Weiß ich, wie ich mein Leben gestalten und welchen Weg ich gehen will?
- *Bedeutsamkeit*: Habe ich einen Platz in der Welt, werde geschätzt und leiste meinen Beitrag?
- *Zugehörigkeit*: Bin ich aufgehoben in einer Gemeinschaft und sehe mich als Teil des großen Ganzen?

Diese vier Dimensionen mit ihren Fragen werden im Purpose bedient bzw. beantwortet.

Wenn das gelingt, dann entsteht Resonanz, dann schwingt der Mensch mit dem Leben.

2. Übung: Sinn-volle Werte

1. Schraffiere aus dem Bauch heraus die vier Segmente: Wie gut sind sie bereits in deinem Leben heute schon bedient?

Abb. 7: Torte mit 4 Segmenten und Beschriftung

2. Erstelle eine erste kleine Wertesammlung in deinem Notizheft. Beim Beantworten der Frage dürfen sich gerne die Werte aus der Wurzel- und Flügelübung oben oder in den Segmenten wiederholen.
 - *Kohärenz*: Was brauchst du, damit du glücklich bist und sich dein Leben stimmig anfühlt?
 - *Orientierung*: Was brauchst du, um deinen Weg gut finden und gehen zu können?
 - *Bedeutsamkeit*: Was brauchst du, um motiviert deinen Beitrag in der Welt leisten zu können?
 - *Zugehörigkeit*: Was brauchst du, um dich in einer Gemeinschaft und generell in deinem Leben zuhause zu fühlen? Was ist dir im Umgang mit anderen wichtig?

Übertrage deine wichtigsten fünf bis sieben Werte in das Wertefeld deiner Sinn-Canvas.

Wenn du nun deine Werte mit diesen Übungen geklärt hast, hast du ein erstes inneres Leitsystem, mit dem du Alltagsentscheidungen wertorientiert treffen kannst. Dann kannst du dich nicht mehr hinter faulen Kompromissen verstecken und dir beim wenig wertorientierten Handeln eventuell weiter in die Tasche lügen. Menschen mit Purpose erkennt man daran, dass sie für ihre Werte einstehen.

Wenn du es zulässt, werden Werte zu deinen „Leuchtfeuern des Handelns“, wie der deutsche Kompetenzforscher John Erpenbeck sie genannt hat.

3. Übung: Gelebte Werte

Viele unserer Werte haben noch „Luft nach oben“. Sie lassen sich eher noch in die Kategorie „ideelle Werte“ stecken und sind noch nicht sehr stark im Leben sichtbar. Mit dieser Übung findest du viele Handlungsoptionen, wie du deine Werte von ideellen zu gelebten Werten machen kannst.

Sammele hier für deine sieben wichtigsten Werte Ideen, wie du für sie noch mehr einstehen kannst. Du kannst die Tabelle als Ideen-Tabelle verwenden, nicht jedes Feld muss gefüllt sein. Schreibe deine Werte in die linke Spalte und dann überlege jeweils, wie du sie durch welche Einstellungen und Handlungen in den verschiedenen Lebensbereichen noch besser sichtbar machen und ins Leben bringen kannst.

Werte	Beziehung	Arbeit	Gesundheit	Geld
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7. Bsp. Kreativität	Immer mal etwas Neues mit dem Partner ausprobieren	Mich trauen, noch mehr Ideen in Meetings einzubringen	kreativ und gesund kochen	Unkonventionell-kreative Spar- oder Investitionsmaßnahmen recherchieren

Tabelle 2: Gelebte Werte

„Unsere Haltung ist die Reflexion der Werte, die wir in unserem Inneren am meisten schätzen und achten. Sie ist das Lächeln unserer Seele, die sich selbst wie durch einen Spiegel ansieht.“ Jürgen Dluzniewski

Wenn wir nicht wissen, ob Entscheidungen im Einklang mit unseren Werten stehen, dann können wir einfache, aber magische Werte-Fragen stellen.

Frage dich immer wieder wertorientiert in deinem Alltag? „Was würde die Gerechtigkeit tun?“, „Was würde die Verantwortung tun?“, „Was würde die Freude tun?“ Oder – wenn du dann deinen Purpose gefunden hast „Was würde mein Purpose tun?“

Oder du schreibst dir eine Woche lang, wenn du mutig genug bist, deine fünf wichtigsten Werte auf die fünf Finger deiner linken Hand schreiben und gehst damit durch deinen Alltag immer auf der Suche nach Gelegenheiten, wie du diese Werte ins Leben bringen kannst.

Uns berühren lassen von der Welt

Manchmal hörst du eine Stimme durch die Tür, die dich ruft ... Diese Hinwendung zu dem, was du zutiefst liebst, rettet dich. RUMI

Wann bist du das letzte Mal wirklich auf Tuchfühlung mit dem Leben gegangen? Ich beobachte, dass gerade im Business-Kontext sich Menschen einerseits immer mehr bedeckt halten, etwas wirklich Persönliches von sich preiszugeben und andererseits permanent an ihrem Selbstmarketing arbeiten und das Bild retuschieren, mit dem sie nach außen wirken wollen (auch das kann wertvolle Informationen liefern, siehe die Selfie-Übung im letzten Kapitel).

Aber wann geben wir uns noch ganz hinein wie spielende Kinder und halten uns nicht vorsichtig zurück? Hingabe ist demnach nichts Passives. Nur wenn wir uns von einer Situation noch wirklich berühren lassen, kommen wir in Verbindung mit unseren tieferen Gefühlen. Und dazu benötigen wir Zeit und Präsenz.

In dieser Offenheit dem Leben in all seinen Höhen und Tiefen gegenüber lassen wir uns wirklich berühren und bewegen. Dann wird es existenziell. Wir dürfen spüren, wenn uns etwas begeistert, uns packt, uns nahe geht, uns aber auch abstößt. So können wir spüren, was gut für uns ist und was sich überhaupt nicht gut für uns anfühlt. Eben was wichtig und stimmig ist für unser Leben und was uns davon entfernt. Spüren ist das Geheimnis, um unser Leben als wertvoll und erfüllt zu erleben.

Das, was wir da spüren ist das, was jetzt zählt. Das ist das, was jetzt gerade für uns Sinn macht. Und plötzlich haben diese tieferen Gefühle eine Orientierungsfunktion, denn in ihnen enthalten ist ein Wertekern. Was das jeweils Richtige für uns ist, erkennen wir am besten an der inneren Ruhe und Erfüllung, die mit dem wertegeleiteten Handeln einhergeht. Das fühlt sich dann an, als würden sich die Wellen links und rechts hoch auftürmen, aber wir sind ruhig, weil wir wissen, was wir tun und warum wir es tun.

Mit dieser Art des Spürens, wir könnten auch sagen mit der Öffnung unserer Intuition, wissen wir genau, worauf es uns jetzt ankommt. So erkennen und erfahren wir den existenziellen Wert einer Situation.

Sich auf dieses Spüren, auf diese Wahrnehmung zu verlassen, erfordert Mut. Belohnt wird dieser Mut dann oft erst im Nachhinein, wenn wir merken, dass es richtig war zu uns zu stehen, auch gerade in schwierigen Situationen. Wenn wir uns beispielsweise in einem Umfeld, in dem jeder seine Maske vor sich herträgt, ehrlich zeigen und zu uns stehen. Genau in diesen Momenten wird das Leben dann wertvoll, wenn wir uns nicht verleugnen. Genau dann leben wir unser Leben und sind uns und unserem inneren Sinn-Kompass treu.

Sinnvolles Leben heißt darum nicht mehr, aber auch nicht weniger, als das Bestmögliche aus den Umständen und Möglichkeiten einer Situation zu machen.

4.5 Erkenne deine Verantwortung – Welche Rolle ist deine?

Jeder Purpose enthält eine Art Rollendefinition und beschreibt damit unseren „Scope“, also unseren Verantwortungsbereich. Als Rolleninhaber:in hast du eine Wirkung, einen Impact auf die Welt. Steve Jobs nennt es, die „Delle“, die du ins Universum haust, den Stempel, den du dieser Welt aufträgst.

Diese Rolle kann sehr weit, aber auch sehr eng sein. Sie kann manchmal sogar wie ein kleiner Prozess beschrieben werden. Die Verantwortungsbreite hat aber nichts mit der Qualität des Purpose zu tun, sondern eher mit deiner Persönlichkeit. Manche Menschen haben mehr den Blick für das große Ganze, manche sind sehr tief und akribisch und zeigen sich verantwortlich für einzelne Aspekte oder spezifische Werte des Lebens. Ich zeige dir hier einige Wege, wie du deine Rolle näher einkreisen kannst.

Deine Rolle zeigt sich in dem, was du immer wieder tust. Entweder mit einzelnen Menschen, Gruppen, mit Systemen oder auch in Auseinandersetzung mit anderen Lebewesen oder Dingen in der Welt. Im Purpose beschreiben wir diesen Prozess, diese Rolle so genau, aber auch so prägnant und kurz wie möglich: was du tust, für wen du es tust, wie es funktioniert und welche Wirkung es hat.

Der Priester und Religionsphilosoph Romano Guardini nennt die Bestimmung ein „Passwort“, das jedem Menschen mitgegeben ist. „Dieses Wort wird hineingesprochen in sein Wesen, und es ist wie das Passwort zu allem, was dann geschieht.“ Es will von uns entdeckt werden, dann kann es uns führen. *„Es ist Kraft und Schwäche zugleich. Es ist Auftrag und Verheißung. Es ist Schutz und Gefährdung. Alles, was dann im Gang der Jahre geschieht, ist Auswirkung dieses Wortes, ist Erläuterung und Erfüllung. Und es kommt alles darauf an, dass der, dem es zugesprochen wird, es versteht und mit ihm ins Einvernehmen kommt.“* (zitiert nach Tatschmurat, Carmen)

1. Übung: Finde deine Rolle

Dein Purpose beginnt mit einem aktiven Verb, da er den Tun-Aspekt deiner Essenz darstellt. In diesem Titelsatz wird deine Aufgabe deutlich, der du immer wieder ohne Nachzudenken in der Welt nachgehen wirst.

- Was ist deine Rolle, deine besondere Art und Weise, dein Beitrag?
- Wem hilft das? In welchem Zustand befinden sich Menschen (oder andere Lebewesen oder Dinge), wenn sie dich brauchen?
- Gibt es verschiedene Aspekte oder Schritte deiner Rolle? Was passiert zuerst, zweitens, drittens, usw.?
- Wann endet es? Wie weiß du, wann du fertig bist? Für was bist du nicht mehr verantwortlich?

- Welche Auswirkungen hat es auf die Menschen/auf die Welt? In welchem Zustand befinden sie sich, wenn dein Beitrag abgeschlossen ist?

Du kannst dir hier auch fantasievolle, knackige Rollenbeschreibungen oder dein persönliches Passwort ausdenken, das deine Rolle prägnant definiert. Diese Bezeichnung muss auch für niemanden außer für dich selbst Sinn ergeben:

Wunscherfüllerin, Strukturgeber, Himmelsstürmerin, Harmoniebringer, Lichtgestalt, Beschützer o.ä.

Gesten liefern dir oft zusätzliche Hinweise auf den Purpose, als ob sich der Purpose auch durch den Körper ausdrückt. Hier agiert sozusagen die Körperweisheit, über die ja dein unteres Selbst Zugriff auf eine viel umfangreichere Informationsmenge hat als dein kognitiver Verstand.

Die Geste ist oft einfach da. Wenn man sie dann immer wiederholt, bilden sich nach und nach Wörter dazu. Im Coaching bitte ich Klienten deswegen, wenn im Purpose-Prozess Gesten auftauchen, sie wiederholt auszuführen. Ein Klient wiederholt beispielsweise eine Bewegung mit weit ausgebreiteten Armen, die sich zum Körper hin schließen. Dazu sagt er: „Sammeln. Ich sammle etwas. Ich versammle Menschen.“ Eine andere Klientin machte eine schöpfende Geste, die mit beiden Armen nach oben hin ausgebreitet wurde. Sie kam dabei auf die Worte „Ich schöpfe aus der Fülle und inspiriere damit neues, kreatives Denken“.

2. Übung: Finde deine Geste und damit dein Verhältnis zur Welt

Beobachte dich im Alltag einige Tage selbst: Was tust du immer wieder und merkst es schon gar nicht mehr, dass du dich dafür zuständig fühlst? Gibt es dafür eine Geste? Schließe die Augen. Vertiefe sie, indem du sie einige Male ausdrucksvoll ausführst. Welche Tätigkeit, welche Rolle steigt dabei innerlich auf?

Finde Situationen, in denen du mit dir und der Welt rundum im Reinen warst oder sogar Gänsehautmomente. Welche Geste passt dann zu dir und deinem Verhältnis zur Welt. Gibt es Parallelen zur ersten Geste?

Zeichne die Geste, die sich für dich am besten anfühlt hier in das Feld und schreibe deine ersten Rollenideen hier dazu:

Abb. 8: Kasten für Skizze

Trage deine Gesten in das Rollenfeld in deiner Sinn-Canvas ein, in dem du sie skizzierst oder kurz beschreibst.

4.6 Entdecke deine Themen – Womit willst du es zu tun haben?

Die Sprache der Intuition verstehen

Deine Intuition spricht mit dir in Bildern, in Gefühlen, in Worten oder knappen Sätzen, einer Liedzeile, einem Geräusch, einem Geruch, einer plötzlich einfallenden Geschichte (gerne auch einem Märchen oder einer Fabel), in Verkehrszeichen, natürlichen Symbolen etc.

Intuitive Bilder entstehen sehr schnell, verschwinden aber auch schnell wieder. Sie blitzten auf und bestehen oft nur aus Fragmenten. Das heißt, du siehst nur eine Farbe oder ein Detail, z.B. eine bestimmte Form. Deine Intuition schickt dir gerade am Anfang deines Weges mit der Intuition Fragmente. Stell dir das vor wie Pop-up-Fenster im Internet, die wenige Sekunden auftauchen und auf eine Reaktion warten. Das Fragment ist eben nicht die vollständige Antwort, sondern ein erster Anhaltspunkt, mit dem du in Dialog mit deiner Intuition gehen kannst. Angenommen, du siehst einen Hund, dann frage nach: „Was bedeutet der Hund in Bezug auf meine Frage?“ Dann erhältst du den nächsten Informationsschnipsel. Wenn auf deine Frage hin langatmige Sätze und Erklärungen kommen, bist du aus Versehen im kognitiven Modus gelandet.

Erwarte nicht wie bei einem Bilderrätsel, dass du die Informationen linear zusammensetzen kannst und dann das richtige Lösungswort erhältst. In der Welt der Intuition existiert weder Zeit noch Raum, deshalb können ganz disparate Informationen friedlich nebeneinanderstehen. Wir kognitiv geprägten Wesen müssen erst noch lernen, mit dieser Gleichzeitigkeit und den vermeintlich fehlenden Zusammenhängen klarzukommen. Klarzukommen bedeutet, nicht vorschnell ins Bewerten zu gehen (siehe unten), sondern erst einmal alles so stehen zu lassen, auch wenn unser Verstand fast verzweifelt, weil er gerade nichts versteht.

Deine Intuition macht dabei auch Gebrauch von Bildern, die in deinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert sind. Hierbei geht es allerdings oft nicht um das Bild an sich, sondern um die damit verknüpften Informationen. Die Gefühle, die Umstände oder Assoziationen, die du mit der Erinnerung hast, sind die Schlüssel, um die intuitive Botschaft zu entziffern.

Leitend ist dabei ein Gefühl von Stimmigkeit. Dieses fühlt sich gut an, als würden Teile plötzlich an ihren richtigen Platz fallen oder ein Puzzlebild scharf werden. Gute Körpergefühle äußern sich beispielsweise dadurch, dass sich etwas wohlig im Bauch anfühlt, im Brustbereich weit wird, im Kopf eher hell und weit wird, dass sich Entspannungsmerkmale wie ein Lockern der Muskeln einstellen, eine fröhliche Melodie oder ein öffnender Bewegungsimpuls auftaucht. (Nohl, Martina)

Deine Intuition im Frage-Antwortspiel aktiv nutzen

Immer wenn du eine Frage an deine Intuition stellst, läuft der Prozess ähnlich ab: Es erscheinen erste Fragmente der Antwort. Das Wichtigste dabei ist, nicht direkt mit deinem Verstand zu versuchen, die Fragmente zu interpretieren und zusammenzudenken, sondern in dem geöffneten, erwartungslosen, fließenden Zustand des „Loslassens und Kommens-Lassens“ zu bleiben und in dieser Neutralität nachzufragen, damit deine Intuition weitere Puzzlesteine liefert. Eigentlich wiederholen wir damit den Prozess und gehen so immer weiter in die Tiefe. Wenn du nicht weißt, was du nachfragen sollst, frage einfach „Was ist noch wichtig?“ oder „Was sollte ich noch wissen?“.

Der Schlüssel, unverständliche Botschaften deiner Intuition zu verstehen, ist das Nachfragen an deine Intuition. Mir hilft es immer wieder, mir meine Intuition als innere Lehrerin vorzustellen. Dann kann ich einfach fragen: „Bitte gib mir noch mehr Details, ich verstehe noch nicht“ oder „Zeig mir den Zusammenhang.“ oder „Was muss ich noch wissen, damit ich es richtig verstehe?“ Und dann fragst du so lange nach, bis du genug Bausteine hast, die ein stimmiges Bild zurück liefern.

Falls du bei einer Information nicht sicher bist, ob sie intuitiv oder kognitiv „geliefert“ wurde, klammere sie ein, wenn sich vermutlich dein Verstand „zwischen geschaltet“ hat. Werte diese Information allerdings nicht ab. Sie könnte zu einem späteren Zeitpunkt nützlich werden.

Das Wichtigste in diesem Augenblick ist, die Fragmente nicht einzeln zu interpretieren. Sieh sie als Puzzlestücke, die zunehmend ein schärferes Bild ergeben werden. Sobald du ein Fragment interpretierst, schaltest du deinen Verstand ein. Dieser wird dann ganz subtil ebenfalls weitere Fragmente aus deinem Erfahrungsgedächtnis dazugeben, die dazu passen. Er zieht gleichsam Schubladen mit passenden Informationen auf. Damit gerätst du sehr schnell auf die falsche Spur.

Bewerte also die Fragmente nicht, aber schreibe sie auf. Übe dich erst einmal in Enthaltsamkeit, wie wenn du staunend eine sonderbare Pflanze oder einen Alien anschaut. Auch wenn es schwerfällt, nimm sie an, auch ohne sie zu verstehen. Wenn du gleich in den Verstandesmodus schaltest, rattert dein Verstand los. Wir benötigen hier aber immer noch das Spüren und Horchen der Intuition, auch beim Zusammenführen in der Interpretation. Wenn du dann auf einer sich stimmig anfühlenden Spur bist, dann kann dein Verstand sich gerne wieder dazuschalten und weitere passende Ideen liefern.

Glaubst du an die Stimme deiner Intuition?

Kannst du akzeptieren, dass ein Teil von dir bereits deine Bestimmung kennt und es die ganze Zeit schon wusste? Glaubst du, dass du ein größeres Selbst in dir hast, das mit der universellen Lebensintelligenz oder mit dem Göttlichen verbunden ist? Gibt es

eine Quelle tieferer Weisheit in dir? Wenn ja, wie würdest du diesen Teil von dir nennen? Einige typische Begriffe, die verwendet werden, um diese innere vertrauenswürdige Quelle zu benennen, sind „höheres Selbst“, „Seele“, „Geist“, „innerer Meister“. Vielleicht willst du dieser Stimme einen eigenen Namen geben, damit du sie ansprechen kannst, wenn du in einen inneren Dialog mit ihr gehst? Dann kannst du wie in einem Bühnendialog jeweils eure Namen vor die Fragen bzw. Antworten schreiben.

In Kapitel 3.5 habe ich dir bereits einige Hinweise gegeben, wie du die innere Stimme von deinen eigenen Gedanken unterscheiden kannst. Beobachte selbst deine aufsteigenden intuitiven Botschaften, ob sie die folgenden Merkmale aufweisen: Es sind selbstbewusste, deklarative Sätze. Deine Intuition umschreibt nicht. Sie stellt Dinge klar. Ihre Kommunikation klingt wie Tatsachenbehauptungen und direkte Anweisungen, es gibt keine Begründungen und oft wenig Nebensätze.

Beginnen wir hier einmal den Dialog mit deiner Intuition (eine direkte Purpose-Methode), indem du ihr 7 magischen Purpose-Fragen stellst.

Übung: Schreibgespräch mit deiner Intuition

Führe einen handschriftlichen Dialog mit deiner inneren Weisheitsstimme, deiner Intuition. Schreibe jeweils die Frage und lausche auf die Antwort, die in dir aufsteigt, dann schreibe auch diese auf. Oft wirst du merken, dass du gar nicht so schnell schreiben kannst, wie du Antworten erhältst.

Das Einzige, was du beim Lauschen tun musst ist: Deine inneren Bewertungen loslassen, einfach so tun, als wenn du tatsächlich einen inneren weisen Ratgeber oder eine Meisterin in dir hast, die schon alles weiß und dich dann öffnen, öffnen und noch mehr öffnen ...

Schraube dich immer tiefer in die Antworten hinein, indem du deine Intuition immer tiefer befragst „Was steht dahinter? Was ist mir daran wirklich wirklich wichtig?“

Schreibe diese Antworten stichwortartig auch wieder in das Rollen-Feld deiner Sinn-Canvas

Die 7 magischen Purpose-Fragen:

- *Was ist dein Beitrag in dieser Welt?* Was hast du zu den Situationen beigetragen, in denen du persönlich am erfolgreichsten warst? (Es geht hier um deine eigene Definition von Erfolg, das muss gar nichts mit äußerem Erfolg zu tun haben.)
- *Was gibt dir Energie?* Bei welchen Tätigkeiten oder Erlebnissen blühst du auf? Was ist das, was dich dahinter bewegt? Um welche Werte geht es da?
- *Wo bist du ganz dabei?* In welchem Bereich deines Lebens bist du diszipliniert und organisiert? Bei welchen Dingen und Tätigkeiten hältst du am längsten durch?

- *Was opferst du wofür? Wofür gibst du dein Geld aus? Welche Werte stehen hinter den Dingen, die du dir kaufst?*
- *Was ist dein Ding? Mit welchen Themen gehst du Menschen auf die Nerven, weil du einfach immer wieder darüber sprechen und sie vielleicht sogar dafür begeistern willst?*
- *Was willst du erreichen? Welche Ziele verfolgst du gerade mit Biss und Durchhaltevermögen? Was sind die Aspekte daran, die dir wichtig sind?*
- *Was willst du lernen und wohin willst du dich entwickeln? Worüber informierst du dich immer mehr? Wo willst du mehr und mehr darüber lernen? Was ist das Thema hinter dem Thema? Warum interessierst du dich dafür so genau?*

Egal, wie der Dialog für dich verlaufen ist, ob du die Informationen verstehst und als hilfreich befindest oder nicht, bedanke dich zum Abschluss eines Gesprächs bei deiner inneren Stimme.

4.7 Definiere dein „Sein, tun und haben“ – Was willst du?

Und was, wenn dein Selbstbild ein völlig anderes ist, als du dich selbst und auch deine Mitmenschen dich aktuell von außen wahrnehmen können?

Was ist es, was du in dir siehst, was sich noch nicht im Außen zeigt? Was traust du dich noch nicht auszuleben? Diese Gedanken sind meist zutiefst verbunden mit deiner persönlichen Vorstellung von Erfolg.

Lass uns in diesem Kapitel einmal dem auf die Spur gehen, was du unter deinem Lebenserfolg verstehst, denn das ist natürlich an deine bisherige Idee von deinem Purpose gekoppelt.

Wann ist dein Leben eigentlich erfolgreich?

Wann bist du eigentlich erfolgreich? Wann empfindest du dein Leben als erfolgreich?

Man könnte aktuell in vielen Beiträgen in den sozialen Medien den Eindruck bekommen, dass das nur dann der Fall ist, wenn du zumindest kurz vor deiner finanziellen Unabhängigkeit stehst, wenn deine Jahresziele erfüllt sind und du ständig befördert wirst, wenn Klienten in deiner Praxis Schlange stehen oder dir dein Produkt aus den Händen reißen.

Vielleicht kennst du die Geschichte mit dem Fischer, der gemütlich am Strand sitzt, weil er seinen Tagesfang bereits gemacht hat und nun einfach nur aufs Meer schaut. Er wird von einem Touristen, der außerhalb seines Urlaubs Unternehmer ist, gefragt, warum er nicht den ganzen Tag Fische fängt und Leute einstellt und dann eine Fischfabrik aufbaut. Der Fischer fragt neugierig zurück: Was ihm das bringen würde? Und der Tourist bzw. Unternehmer erwidert: Dass du am Strand sitzen und dein Leben genießen kannst. Und der Fischer schüttelt nur verwundert den Kopf.

Wir haben uns wie der Unternehmer innerlich verirrt, in der Annahme, dass wir erst viel Geld scheffeln müssten, um dann irgendwann die Freiheit zu haben, ein freies Leben nach unseren Spielregeln zu leben. Die meisten von uns bleiben dann auf dem Weg des Geld-Scheffelns stecken und vergessen dabei zu leben.

Wo kämpfst du also für ein finanziell unabhängiges Leben, um damit etwas zu tun, was du auch direkt tun könntest?

Ich habe für mich beschlossen: Ich definiere und messe Erfolg nur noch an meiner Lebensqualität. Ich bin dann erfolgreich, wenn ich das Leben nach meinen Regeln spielen darf.

Tja, aber wie findest du deine eigenen Regeln?

1. Übung: SEIN, TUN und HABEN-Liste

Dazu hilft dir eine schlichte SEIN-TUN und HABEN-Liste: Nimm dir also ein A4-Blatt quer und lege 3 Spalten an mit SEIN, TUN und HABEN

Beginne bei in der letzten Spalte, beim HABEN, weil uns das oft leichter fällt: Was brauchst du an Rahmenbedingungen und an materiellen Dingen, damit du das Gefühl eines guten Lebens hast?

Auf meiner HABEN-Liste stehen die Dinge, die mir auch materiell ein gutes Leben ermöglichen, zum Beispiel:

- Ich will Essen gehen und dabei nicht aufs Geld schauen
- Ich brauche ein Wohnumfeld, in dem ich mich wohl fühle und das erholsam gestaltet ist
- Ich brauche genug Raum und Materialien, um mich kreativ auszutoben
- Ich brauche Technik, die gut funktioniert

Wenn ich das alles zusammenrechne bin ich weit davon entfernt, ein 6- oder 7 figure-income zu brauchen. Das ist eine große innere Freiheit für mich.

Auf meiner TUN-Liste stehen z.B. alle Dinge, die mich in den Flow bringen, zum Beispiel:

- Ich arbeite selbstständig ohne Zeitdruck an meinen Büchern und Projekten
- Ich lese und lerne, worauf ich Lust habe – jederzeit
- Ich begleite Menschen im Essenzcoaching, die ihren persönlichen Sinn finden wollen
- Ich konzipiere lebendige (Online-)Seminare) und helfe Menschen damit, ihr volles Potenzial zu entfalten

Die SEIN-Liste zeigt was ich brauche, um einfach gut da zu sein, zum Beispiel:

- Ich verbinde mich mit mir und dem großen Ganzen, z.B. in täglichen Meditationen oder bei Spaziergängen
- Ich erlebe die Fülle des Lebens in allen Farben, Klängen und Geschmacksrichtungen, z.B. mit meinem Partner, meinen Freund:innen oder auf Reisen
- Ich erlaube mir, so zu sein, wie ich bin und mache mir keine Gedanken darüber, ob ich damit gemocht werde oder nicht.
- Ich will nützlich sein und etwas beitragen für eine hellere und friedlichere Welt

So eine SEIN, TUN und HABEN-Liste ist schnell angefangen. Ergänze sie einfach im Laufe von zwei Wochen immer dann, wenn dir noch etwas einfällt. Dann sollte sie schon recht vollständig sein.

Gleiche diese Liste dann mit deinen Werten aus dem letzten Kapitel ab. Wo haben sich fremde Ideen eingeschlichen, die eigentlich gar nicht deinen Werten entsprechen?

Was kannst du also auch loslassen? Wo jagst du einer fremden Definition von Erfolg hinterher? Wo bist du vom Virus des Internet-Erfolgs infiziert?

Erstelle hier deine „Das will ich doch nicht-Liste“ aus allen drei Spalten von SEIN, TUN und HABEN oder streiche sie in Rot oben in deiner Liste durch.

Dann kannst du weiterdenken: Was bedeuten diese Ergebnisse jetzt für dich? Lass dich nicht verunsichern im Außen, denn, was dir deine innere Weisheit zu deiner persönlichen Definition von Erfolg sagt, ist das Einzige, was zählt.

„Aber du musst auch wissen, was du möchtest; was du in das metaphorische Suchfeld (der Lebenssuchmaschine) eingeben möchtest. Und manchmal musst du ein paar Sachen ausprobieren, bevor das klar wird.“

Matt Haig

Keine Liste angelegt?

Vielleicht kannst du gerade nicht viel oben in die Liste schreiben. Das könnte einige Gründe haben:

- Du bist noch recht jung und willst dich noch gar nicht so festlegen. Du willst noch spielen und dich selbst in all deinen Facetten erleben.
- Du hast gerade eine Lebensphase hinter dir, die eher fremdbestimmt war, z.B. durch einen Job, durch den du dich einige Jahre gequält hast oder durch einen dominanten Partner/Partnerin und irgendwie hast du verlernt zu spüren, was DU wirklich willst.

- Du erlebst gerade eine depressive Phase oder steckst in einem Burnout. Auch dann fällt dir der emotionale Zugang zu dem, wer du eigentlich bist und was du im Leben willst, sehr schwer.
- Oder du bist schon „übertherapiert“, du hast viele Jahre Persönlichkeitsentwicklung hinter dir und stellst dich dennoch immer wieder in Frage. Irgendwie willst du dich nicht festlegen, weil du ja das „Nonplusultra-Leben“ für dich finden willst, nach so langer Suche. Das macht dich gerade ziemlich unzufrieden.
- Vielleicht hast du auch generell Schwierigkeiten, dich auf Übungen dieser Art einzulassen. Du liest schnell weiter und hoffst, dass die Erkenntnisse schon durch das Lesen kommen.

In all den Fällen, empfehle ich dir, dich erst noch eine Runde im „wahren Leben“ kennenzulernen. Wir Menschen sind ganzkörperliche Wesen. Oft fällt es uns schwer, wenn nur unser unser mittleres Selbst sagen soll, wer wir sind und was wir wollen.

Wir brauchen alle unsere drei Selbst dazu:

- Das untere Selbst will körperliche Erfahrungen machen und spüren, wie es uns mit bestimmten Dingen geht, bevor es dazu Entscheidungen trifft.
- Das höhere Selbst will uns in schönen, aber auch in schwierigen Erfahrungen begleiten, damit wir erleben, wo wir über uns selbst hinauswachsen.
- Und das mittlere Selbst will dann all dieses Körper-Geist-Seele-Erfahrungen auswerten und z.B. die HABEN, SEIN und TUN-Liste daraus erstellen ;-)

Also, was kannst du tun, wenn du jetzt noch keine Liste für dich erstellen kannst?

Du kannst dich ausprobieren. Die Autorin und Coach Jannike Stöhr hat zum Beispiel 30 Jobs in einem Jahr getestet, um ihre wahre Bestimmung zu finden und über ihre Erfahrungen ein Buch geschrieben. Ich denke, du musst nicht gleich einen Job testen, du kannst auch Dinge testen und erleben, die du tun würdest, wenn du jetzt schon in deiner größeren Version wärst.

„Don't figure it out, act it out“, ist eine der Grundmaximen im Design Thinking, dem Kreativprozess, mit dem gerade fast alle innovativen Unternehmensprojekte aufgesetzt und begleitet werden.

Was auch immer wir an Möglichkeiten in uns spüren, wir können sie hervorlocken, indem wir uns in neue Erfahrungsräume begeben. Erst, wenn wir uns das trauen, können wir ein Gefühl dafür bekommen, was mit uns passiert, wenn wir uns im Zustand eines bewusst Experimentierenden erleben. Das ist praktische Purpose Arbeit: Erst einmal keine goldenen Zirkel, keine Canvas-Blätter, keine Diagramme ausfüllen, sondern Erleben im Tun, um zu spüren, ob da etwas zu uns passt und sich stimmig anfühlt – oder eben auch nicht.

Matt Haig schreibt in seinem Roman „Die Mitternachtsbibliothek“ *„Wir vergeuden zu viel Zeit damit, dass wir uns ein anderes Leben wünschen oder dass wir uns mit anderen*

Leuten oder mit anderen Versionen unserer selbst vergleichen, wo es doch in fast jedem Leben gute und schlechte Zeiten gibt.« Und zu seiner Protagonistin spricht er: „Vielleicht gab es kein Leben, das perfekt zu ihr passte, aber irgendwo gab es doch sicherlich ein Leben, das zu leben sich lohnte.“ (Haig, Matt)

2. Übung: Ausprobieren

Also, was willst du ausprobieren? Was könnte noch in dir schlummern, um bestimmte Facetten deiner Persönlichkeit hervorzulocken?

Schreibe hier deine Liste „Ich bin eine/ein potenzielle/r ...“ und schau auch nach, ob doch etwas in deiner Tun- oder Sein-Liste dazu steht:

- Ich bin eine potenzielle Speakerin: Halte einen Vortrag vor einer kleinen Runde von wohlgesinnten Menschen zu einem Thema, das dir am Herzen liegt. Lass dich evtl. filmen und lade deinen Vortrag auf Youtube hoch. Verbreite ihn in deinen sozialen Kanälen, um zu sehen, wie Menschen auf dich und deine Botschaft reagieren.
- Ich bin ein potenzieller Illustrator/Zeichner/Maler: Gönn dir ein paar Einzelmalstunden oder besprich deine Bilder mit einer Expertin, um Anregungen für deine Entwicklung zu bekommen.
- Ich bin eine potenzielle Heilpraktikerin: Finde eine Heilpraktikerin (evtl. auch weiter weg von deinem Wohnort), mit der du ein Interview führen kannst. Vielleicht kannst du gegen einen Kostenbeitrag auch einen Tag mal in der Praxis als stille Besucherin mitlaufen?

Ich war zum Beispiel innerlich viele Jahre lang eine potenzielle Reiterin, da ich als Jugendliche meine Pferdephase „trocken“, also nur mit Büchern ausleben musste und immer eine große Sehnsucht hatte, endlich einmal reiten zu lernen. Ich hatte immer das Bild von mir, dass ich eines Tages doch gerne gut und vor allem alleine in der Natur reiten will. Einige Kolleginnen haben mir dann mit Ende 30 eine geführte Reittour geschenkt. Nach diesem Tag war ich fröhlich geheilt von meinem Selbstbild als potenzielle Reiterin. Es war eine gute Erfahrung und hat auch Spaß gemacht, aber Vorstellung und Realität haben für mich sehr weit auseinander gelegen. Ich mochte weder die Art der Bewegung, noch die Gerüche, noch die Besonderheiten der „Community“ ...

4.8 Formuliere deinen Purpose-Satz

Einen Purpose konkret zu formulieren ist ein Stück Arbeit. Aber es lohnt sich. Wenn du deinen Wesenskern in der Purpose-Arbeit Schritt für Schritt frei legst, kannst du damit jederzeit klare Zielbilder immer wieder neu für dich in jeder Lebensphase und in jedem Lebensbereich entwickeln. Damit wirst du ein kompetenter Lebensgestalter bzw. eine erfolgreiche Lebensunternehmerin. Du lässt dich nicht länger vom Leben hierhin und

dorthin tragen, wie ein Boot ohne Segel und Ruder auf dem Meer, das dann per Zufall mal eine schöne Insel erreicht – oder eben auch nie! In der beruflichen Orientierungsberatung in meiner Praxis konnte ich die letzten zwanzig Jahre feststellen, dass über 80 Prozent meiner Klienten genau so zufällig ihre Berufswahl getroffen haben. Kein Wunder, dass sie mit ihren Zufallsergebnissen unzufrieden sind!

Wenn du deinen Purpose klar formulieren kannst, hast du damit Ruder, Steuer und Segel in einem, damit du zu den Zielen navigieren kannst, die wirklich deine sind. Und du kannst beruhigt viele andere Ziele und Vorhaben rechts und links liegen lassen, weil sie weniger zu dir passen und du damit voraussichtlich Energie verschwenden wirst, ohne Zufriedenheit zu spüren und Impact zu haben.

Deinen zentralen Purpose-Satz zu finden, ist ein Reifeprozess. Hab Geduld. Lass die kleinen Purpose-Bausteine, deine wichtigen Wörter, die du in diesem Kapitel gefunden hast und in deine Sinn-Canvas eingetragen hast, immer wieder sanft in dir wirbeln. Deine Intuition wird sie für dich zusammensetzen. Und dein Satz wird sich langsam in deiner Seele formieren.

Rainer Maria Rilke schrieb einmal an einen jungen Dichter: „*Ich möchte Sie, lieber Herr, so gut wie möglich bitten, Geduld mit allem Unausgesprochenen in Ihrem Herzen zu haben und die Fragen selbst zu lieben, als wären sie verschlossene Räume oder Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben wurden.*“ (Rilke, Rainer-Maria)

Formuliere deine Purpose-Statements.

Bevor du dich an die konkrete Purpose-Statement Arbeit machst und damit die persönlich-praktische Ernte der letzten Kapitel für dich einfährst, Sorge dafür, dass du in einem entspannten Zustand bist: Wähle eine Tageszeit, in der du ein, zwei Stunden Ruhe hast, lege eine leise Musik auf, zünde eine Kerze für diese wesentliche, ja heilige Arbeit an. Du weißt selbst, was dir guttut, um offen und fließend zu werden.

Die Formulierungsprozess soll sehr intuitiv sein. Dein Verstand bzw. dein Ego haben Sendepause. Wenn der Verstand sich zu stark in deine Purpose-Formulierungen einmischt, werden sie blass, nüchtern, saft- und kraftlos. Also, scher dich so wenig wie möglich darum, wenn dein innerer Schutzpatron oder deine innere Kritikerin verrücktspielt, dann bist du vermutlich auf der richtigen Spur. Lenke dich ab, geh vielleicht ein bisschen spazieren, tanze zu einem Song und arbeite dann weiter an deiner Formulierung.

In vielen Sinnsuche-Ansätzen wird der Purpose, das Warum, die Lebensaufgabe in genau einem Satz formuliert. Also, wie gehst du vor?

Formulierungsregeln für deinen Purpose:

- Verwende eine klare und starke Sprache. Spiele die Kraft deines Purpose nicht durch Einschränkungen wie „werde, möchte, mehr, bald, vielleicht ...“ herunter. Halte die Größe aus. Du weißt, du darfst hineinwachsen.
- Reduziere und verdichte deinen Satz auf das Wesentliche. Prüfe bei jedem Wort, ob du es wirklich brauchst oder ob es zum Beispiel in einem anderen mitgedacht werden kann, also enthalten ist.
- Formuliere poetisch und emotional. Dieser Satz ist auch ein Satz für dein unteres Selbst. Nur wenn das auch damit einverstanden ist, ja sogar begeistert ist, wird es dir die Umsetzungspower zur Verfügung stellen
- Vertraue deiner Intuition. Achte auf Formulierungen, die von innen aufsteigen. Du weißt, deine Intuition hat Zugang zu einem größeren Wissensvorrat als dein kognitiver Verstand. Nur deine Intuition kann entscheiden, ob dein Purpose zu dem großen Ganzen deines Lebens passt.
- Wähle ein aktives Verb. Schau hierzu bei deinen Stärken und Fähigkeiten. Welches Verb, welches „Tun“ passt zutiefst zu dir? Dein Purpose ist immer aktiv. Überlege hier was genau deine Art ist und was du anderen gibst.

Übung: Formuliere deinen Purpose-Satz

Formuliere auf Basis deiner Vorarbeiten in diesem Buch, die du im Purpose-Segment in deiner Sinn-Canvas zusammengefasst hast, erste Satzentwürfe. Stell dir vor, du beschreibst hier deine Rolle, deine Art und Weise, wie du dich in die Welt einbringst, also dein Geschenk an die Welt. Das ist deine Ebene des Tuns.

Versuche Formulierungen zu finden, die den Fokus auf deine Rolle oder zentrale Aktivität legen oder auch auf das Ergebnis, den Einfluss, den du auf die Welt hast:

Beispiele:

- Ich zeige Kindern die Welt.
- Ich sammle meinen Bienenschwarm und führe ihn in die Freiheit.
- Ich verbinde Menschen mit ihrem königlichen Kern.
- Ich Sorge für mehr Fülle und Wohlstand im Leben von Frauen.
- Als Vermittlerin trete ich ein für Gerechtigkeit und Toleranz.
- Ich Sorge in Begegnungen für Wertschätzung, Respekt und Toleranz.
- Ich erwecke die Liebe in allen Begegnungen.

Die Formulierung muss nur für dich selbst Sinn ergeben, wie du am Beispiel des „Bienenscharms“ siehst.

Lies dir langsam jeden deiner Satzentwürfe laut vor und spüre in dich. Wie stark bist du berührt und bewegt? Unterstreiche alle Satzteile, die du schon richtig stimmig und stark findest. Oder vergib hier Punkte für die einzelnen Sätze von 1-10, wobei 10 deine stärkste emotionale Reaktion ist.

Gibt es vielleicht auch einen Satz, den du nicht so magst, der dich aber stark „antrigert“? Dann lass auch ihn in der engeren Auswahl dabei. Denn es kann sein, dass du deinen Purpose auf den ersten Blick gar nicht so toll findest, weil dein Selbstbild dir sagt, dass du gerne einen anderen hättest. Aber wir arbeiten ja ein Stockwerk tiefer ...

Dein Purpose beinhaltet oft auch einen Zweck oder die Wirkung deines Tuns. Deswegen enthält dieser Satz häufig ein „... um zu“ oder „damit“ in der zweiten Satzhälfte.

- Ich schaffe wohltuende Strukturen, damit Prozesse fließen und Menschen wirksam arbeiten können.
- Ich unterstütze Jugendliche auf ihrem Weg, damit sie ihr höchstes Potenzial finden

Dann gehst du in die zweite Runde. Kombiniere die stärksten Satzbestandteile zu weiteren Sätzen.

Lass diese Sätze, die sich schon sehr gut anfühlen ein, zwei Stunden oder über Nacht sacken, bevor du weiter an ihnen arbeitest. Nimm deinen Satz immer mehr zu dir, nimm ihn in Besitz. Das geht, indem du ihn laut aussprichst, z.B. auch deinem Coach gegenüber oder in einer Gruppe, in der du dich gemeinsam auf Purpose-Suche begeben hast.

Aha-Moment, Heureka, er sitzt!

Eugene Gendlin, der Begründer des „Focusing“, einer therapeutischen Selbsthilfetechnik, beschreibt ein „Gefühlsgefühl“ folgendermaßen: Ein Gefühlsgefühl ist keine mentale Erfahrung, sondern eine körperliche Erfahrung.

Berührt dich dein Satz und erzeugt er eine deutlich positive Körperempfindungen bei dir? Das kann eine Gänsehaut oder ein paar Tränen sein, eine Art Lampenfieber oder etwas wird weit in deiner Brust oder in deinem Kopf wird es plötzlich leicht und hell?

Diese körperliche Reaktion auf deinen Satz ist ein Resonanzgefühl in deinem Körper. Ein „Ganzkörper-Ja“, wie ein großer musikalischer Akkord, der dich gut zum Schwimmen bringt, ein großes, rundes, und klares Gefühl.

Wenn du dieses Gefühl erlebst, gibt etwas in deinem Körper nach, etwas, das sich eng angefühlt hat, lässt los.

Vielleicht kann man es auch von außen bei dir wahrnehmen, wenn sich ein Ausdruck von Erkennen und Freude auf deinem Gesicht ausbreitet. Und wenn der Satz gefunden wird, dann tritt oft ein langer Moment der Stille ein. Es ist ein Moment, in dem du dich selbst erkennst und aner kennst, dass du bist, wie du bist.

Dieses Erkennen, das hier geschieht, geht weit über ein intellektuelles Wissen hinaus. Es ist ein tiefes Gefühl von Stimmigkeit. Du erkennst auch, wie du dein ganzes Leben schon auf dem Weg dorthin warst. Es war dir nur nicht bewusst.

Hast du einmal dieses Gefühl erlebt, dann ruft dich dein inneres Zuhause immer wieder. Deine innere Wahrheit ruft dich zu dir selbst. Das ist ein Gefühl, wie wenn du dich nochmal in dich selbst verliebst ... Damit verbunden ist auch ein neuer Zugang zu deiner inneren Stimme, die uns von nun an hörbarer mit Hilfe des Purpose-Kompasses durch das Leben leitet. Der Sinncoach Holger Eckstein beschreibt es so: *„Wenn Sie Ihre innere Stimme finden, erfüllt Sie das mit einem unendlichen Glücksgefühl. Sie erhalten Zugang – in jedem Augenblick – zu einem Gefühl von Fülle und Glück, von Reichtum, Segen und Dankbarkeit, das alles übertrifft, was Sie sich an Glücksgefühlen mit Geld kaufen können. In diesem Gefühl spüren Sie den »Himmel auf Erden« und erkennen, dass es dieses Glück gibt, dass das nicht nur eine Illusion ist.“* (Eckstein, Holger (1))

Wenn du mit der besten Version deines Purpose-Satzes, die du in diesem Moment finden konntest, zufrieden bist, kannst du ihn ein, zwei Tage später noch einmal kritisch hinterfragen.

Beantworte abschließend die Fragen und überprüfe damit deinen Purpose-Satz:

- Wäre das Leben für dich erfüllt, wenn du nur diesen einen Satz als Titel über dein Leben schreiben darfst?
- Würdest du ihn auf deinen Grabstein schreiben lassen wollen, auch noch mit 85 Jahren? Fühlt er sich an wie das Fazit, der goldene Faden deines Lebens?
- Lassen sich aus deinem Satz deine „Big Five for Life“ ableiten? Das sind die fünf Dinge, die wir tun, sehen oder erleben möchten, bevor wir sterben. Sprich, das ist unsere persönliche Definition eines erfüllten und erfolgreichen Lebens.
- Würdest du ihn dir eintätowieren lassen?
- Würdest du falls nötig auch Einschränkungen zum Beispiel finanzieller Art oder eine Durstrecke in deinem Leben auf dich nehmen, um dich nicht selbst zu verraten?
- Fühlt es sich irgendwie auch leicht an mit ihm zu leben, weil du es eigentlich dein ganzes Leben völlig natürlich bereits getan hast?

Vergleiche die Beschreibung, die Victor Strecher von seinem Purpose gibt: *„Das Finden meines Purpose war wie ein Boot, das die richtige Strömung und den passenden Wind findet, der mich dann mühelos mit hoher Geschwindigkeit vorantreibt. Meine einzige „Aufgabe“ – das zielgerichtete Leben – besteht darin, diese Strömung und diesen Wind zu finden und innerhalb von ihnen lenken zu können.“*

Falls sich noch Gegenstimmen zeigen, kannst du mit ihnen in einen inneren Schreibdialog gehen, so wie du es bereits kennengelernt hast (vgl. Kap. 3.6). Du fragst sie, was sie noch brauchen, um ihren Widerstand aufgeben zu können. Oder du schaust am Ende des Buches einmal in die Q&A-Sektion, in denen ich viele dieser „Bedenkenstimmen“ mit ersten Antworten gesammelt habe.

Ich darf dir gratulieren, dass du mit Geduld so viel Puzzlestücke deiner Selbst entdeckt hast, das war Persönlichkeitsentwicklung pur. Ich darf dir auch gratulieren, dass du dich immer wieder aus deiner Komfortzone in deine Wachstumszone hineingestreckt hast. Vielleicht merkst du selbst, dass du ein paar Zentimeter gewachsen bist? Dein größeres Selbst freut sich auf alle Fälle sehr, dass es nun mehr Beachtung finden durfte in deinem Leben.

Nachdem du nun mit deinem Purpose deine innere Orientierung, deinen Lebenskompass gefunden hast, werden wir im nächsten Kapitel noch konkreter. Dein persönlicher Sinn will nun ins Leben gebracht werden. Lass uns schauen, wie du das angehen kannst.

5. Gestalte deine Vision, deine Lebensregeln und deine Mission

Wenn dein Purpose der Grundton deiner Existenz, gleichsam das „Passwort“ deiner Existenz ist (vgl. 4.4), dann suchen wir nun nach den anderen beiden darauf aufbauenden Klängen, die den volltönenden Wohlklang deines Lebens ausmachen.

Der zweite Ton, der im Klangraum der Essenz erklingt, ist deine Vision.

5.1 Schreibe die Regeln deines Lebens neu

Alfried Längle, ein Frankl-Schüler, der Frankls Lehre für das existentielle Coaching fruchtbar gemacht hat, zeigt auf, dass Sinn ein dynamisches Konzept ist. Sinn hat ein Warum, hier geht es darum, das eigene Sein, die eigene Herkunft zu verstehen. Das haben wir im Abschnitt über die Lebenserzählung als kohärente Erzählung bezeichnet. Das heißt, wir bringen unser ganzes Leben in einen sinnvollen Zusammenhang. Nun geht es im Erfassen des Klangs der Vision bzw. der Ausrichtung darum, Sinn als einen Pfeil zu verstehen, der auf unsere Entwicklung und unsere Zukunft mit unserem ureigenen Lebenssinn verweist.

Oder nochmal etwas vereinfacht: Dein Purpose wird ja oft als dein „Warum“ oder dein „Wozu“ (Zweck der Existenz) genannt. „Warum“ im Sinne von „Weshalb“, das wäre der Blick in die Vergangenheit oder auch der Blick nach innen. Und „Warum“ im Sinne von „Wozu“, das wäre der Blick in die Zukunft oder nach außen in Richtung deiner Mission, deiner Lebensziele.

So ist der Purpose angesiedelt an der Schnittstelle zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Durch das neue Verständnis deines inneren Zusammenhangs, der Kohärenz, hat deine Gegenwart mehr Bedeutung und wenn du diese Kohärenz nach vorne fortschreibst, entsteht deine Bestimmung in Form deiner Ausrichtung. Es ist das, was du bereits heute in deiner Zukunft sehen kannst.

Übrigens musst du das Wort Vision nicht verwenden, wenn es nicht deins ist. Hier sind einige alternative Bezeichnungen: Zukunftsbild, Zukunftsvorstellung, Lebenstraum, Zukunfts-Leitbild, Zukunftsidee, Zukunftsperspektive.

Das Formulieren einer Vision ist wiederum keine Sache des kognitiven Verstandes. Dieser wird aber erneut dazu benötigt, alle Informationen, die wir über uns selbst und unsere Vorstellungen vom Leben haben, zusammenzutragen. Das sind dann beispielsweise unsere Leidenschaften, unsere Fähigkeiten, unsere Wertvorstellungen und unsere Bedürfnisse und natürlich unser Purpose.

So hat eine Vision genug „Futter“, um einen guten Output zu generieren und so entstehen Visionen mit hohem Realitätsgehalt. Das ist der Teil, den wir aktiv tun können, das System mit genug Ideen und Material zu versorgen. Dann heißt es aber auch loszulassen und die intuitiven Kräfte ihre Arbeit tun zu lassen. Jedes Gehirn hat etwa so viele

Verbindungen wie das Universum Sterne, das ist doch eine mächtige Kapazität, der man etwas zutrauen darf!

Es ist für uns rational geprägte Menschen nicht leicht, uns selbst dabei zuzuschauen, wie sich unsere innere Wirklichkeit neu formiert und welche Ideen dabei entstehen. Auch hier treten sofort innere Kontrollversuche und Bedenken auf den Plan: „Kein Mensch weiß, was da passieren könnte!“, „Wer weiß, was mein Inneres da an vermessenen Ideen produziert!“

Ich darf dich beruhigen. Niemand hat gesagt, dass Visionen auch in vollem Umfang umgesetzt werden müssen (erst einmal). Tatsächlich entfalten sie eine gewisse Umsetzungsdynamik, aber das wirst du selbst merken.

Im Coaching ist es Aufgabe von uns Coachs, deine Visionen oder „vermessenen“ Zukunftsentwürfe stellvertretend ernst zu nehmen, solange du das selbst (noch) nicht kannst. Und zwar so lange, bis du zumindest die Möglichkeit in Betracht ziehst, dass an dieser großen Sache doch etwas Wahres dran sein könnte und dich langsam dafür öffnest, dass es tatsächlich im Bereich deines Möglichen liegen könnte, die Vision zumindest in Ansätzen umzusetzen. Im Selbstcoaching darfst du das selbst tun: Stell dir einfach vor, du würdest deine Vision „spielerisch ernstnehmen“ und dich fragen: „Was wäre, wenn da etwas Wahres oder Machbares dran wäre?“

Erkennungsmerkmale einer stimmigen Vision bzw. Zukunftsidee

- Sie ist oft einfacher und schlichter als gedacht, manchmal einfach sehr offensichtlich und gar nicht spektakulär, so dass man sich auf die Stirn schlägt und fragt: „Wieso habe ich das nicht gesehen, die Lösung war die ganze Zeit da und ich hatte das Brett vorm Kopf!“
- Sie wirkt ästhetisch, gar elegant und vor allem positiv.
- Sie erzeugt eine Art freudiges Kribbeln, die sogenannte Erwartungsspannung. Das ist wie ein leichtes Lampenfieber oder ein anfängliches Verliebtsein: Einerseits hast du vielleicht Angst, dich darauf einzulassen, andererseits wünschst du dir eigentlich nichts lieber.
- Sie hat Bestand, auch nach einer Nacht oder mehreren Nächten des Darüber-Schlafens, verliert sie ihre Wirkung und Attraktivität nicht.

Bevor wir uns auf die Suche zu deiner großen Lebensvision machen, will ich mit dir in einem ersten Schritt die Art und Weise, wie du deinen Purpose in die Welt bringst, konkreter beleuchten.

Es geht eher darum, deinen Visionsraum mit Hilfe deiner Lebensregeln aufzuspannen. Innerhalb dieses Raums kannst du dann immer wieder neue Visionen für dich entwickeln. Du siehst, ich bin eine pragmatische Visionsvertreterin... Es gibt Menschen, die haben eine große Vision und verfolgen sie ein Leben lang. Aber bei den meisten

Menschen verändern sich Visionen im Gegensatz zum Purpose im Laufe ihres Lebens. Also darfst du wahrscheinlich auch deinen ureigenen Visionsraum immer wieder neu füllen.

Deine einzigartige Art und Weise

Wenn du deinen Purpose gefunden hast, dann ist er meist relativ abstrakt oder metaphorisch formuliert. Das muss auch so sein, damit er lebensumfassend gültig ist. Aber wie kannst du ihn denn genau leben?

Stell dir vor, dass deine Bestimmung wie ein Diamant in einigen geschliffenen Facetten nach außen strahlt. Die Facetten sind die einzigartige Art und Weise, wie du deinen Genius in die Welt bringst. Sie finden sich in der Wie-Schicht des Golden Circle nach Simon Sinek. Deine innere Fülle wird genau auf deine Weise in die Welt gebracht.

Übung: Wie-Sätze formulieren

Achte darauf, dass die Sätze, die du findest, recht kurz sind. Ich empfehle dir hier zwischen fünf und sieben Wie-Sätze zu formulieren:

Aber wie findest du heraus, was deine Art und Weise ist? Das Wie ist vermutlich schon auf dem Weg zur Formulierung deines Purpose sichtbar geworden. Viele Satzentwürfe, die im Prozess entstanden sind, verweisen bereits auf diese mittlere Ebene des „Wie“. Und du findest Zugang zum „Wie“, indem du nochmal zurück gehst zu deinen Erkenntnissen und Ergebnissen aus Kapitel 4.4-4.8.

Dein „Wie“ können Werte sein, die du in Adjektive übersetzt und die schon in deiner Wortsammlung sichtbar wurden wie kreativ, intelligent und herzlich.

Das können aber auch Wege, Tätigkeiten und Kompetenzen sein, mit denen du auf deine einzigartige Art und Weise deinen Genius in die Welt vermittelst.

Oft benötigst du auch selbst noch etwas, um dich immer wieder selbst zu stärken und zu nähren, damit du deinen Purpose, deinen „Job in der Welt“ tun kannst. Schreibe auch diese Aspekte auf.

Achte darauf, dass die Sätze, die du findest, recht kurz sind. Ich empfehle dir hier zwischen fünf und sieben Wie-Sätze zu formulieren:

Formuliere dein Manifest mit deinen Lebensregeln

Mit einem Manifest machst du etwas begreifbar. Es ist eine besondere Art, deinen Visionsrahmen zu setzen. Du erklärst damit deine Absichten und entwirfst dein

persönliches Lebensprogramm. Du zeigst Profil und bringst deine Lebenserfahrungen und Erkenntnisse auf den Punkt.

Übung: Lebensregeln

So gehst du vor:

Formuliere die wichtigsten Sätze deiner Wie-Ebene noch kürzer und prägnanter im Imperativ, also in der Befehlsform. Manche Wie-Sätze musst du dazu vielleicht noch in zwei Aspekte zerlegen. Auch diese Formulierungen sind oft emotional und. Also eher nicht „Sei glücklich“, sondern „Tanze durch jeden Tag“. Spürst du, dass das eine andere Wirkung hat?

Wenn du deine sieben bis zehn Regeln gefunden hast, kannst du sie noch in eine Reihenfolge bringen. Diese ergibt sich oft ganz organisch: Was kommt zuerst? Was wird dann möglich? Was steht vielleicht auch über allem? Was setzt den Schlusspunkt?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Überprüfe für jeden Aufforderungssatz erneut, ob dich die Worte berühren, ob sie etwas in dir zum Klingen bringen. Sonst formuliere sie noch einmal um. Übertrage sie dann in deine Sinn-Canvas.

Lies hier einige Beispiele aus meiner Essenzcoaching-Arbeit (ungeordnet):

- Trau dich!
- Lass Gefühle zu
- Probier dich aus und lerne
- Gib dein Wissen kraftvoll weiter
- Finde gemeinsam Lösungen
- Sorge für deine Lieben

- Lern dein Handwerkszeug
- Geh DEINEN Weg
- Finde deinen Fokus
- Lass es fließen
- Nutz deine Sensibilität als Stärke
- Gestalte deine Wohlfühlumgebung
- Sorge für Balance
- Schaffe Heimat
- Feier dich selbst
- Lass los!
- Lebe deine Schöpferkraft
- Würdige deine Grenzen
- Genieße deine Begeisterung
- Schenke Ruhe und Einklang

Spürst du, wie sich hier deine Vision langsam in eine Mission verwandelt? Genau mit diesem inneren Auftrag wirst du in der Welt wirksam!

5.2 Finde deine Lebensvision

Nachdem wir nun deinen Visionsraum mit deinen Lebensregeln aufgespannt haben, lass uns schauen, was sich noch an Visionsideen für dein purposefokussiertes Leben finden lässt.

Übung: Visions-Puzzlestücke sammeln

Vielleicht kennst du die folgende Übung aus der Marktforschung. Hier wird die intuitive Reaktion von Menschen auf Produkte getestet, indem ihnen Satzergänzungen angeboten werden: „Nivea ist für mich wie..., Wenn ich an Balea denke, denke ich an ...“

Teil 1

Diese Satzergänzungen funktionieren auch wunderbar für die Visionsarbeit. Also beantworte sie mit dem ersten, was in dir aufsteigt. Ja, sei hier schnell, sonst schaltet sich dein Verstand dazu.

- Ich wollte schon immer ...
- Ich habe schon öfter darüber nachgedacht, wie es wäre, wenn ...
- Ich habe früher davon geträumt ...
- Ich wünschte, ich hätte noch einmal die Chance, um ...
- Es hat mir immer Spaß gemacht ...
- Ich komme in den Flow und vergessen die Zeit, wenn ...
- Ich glaube, es würde mir gefallen, wenn ...

- Wenn ich es mir leisten könnte, würde ich ...
- Ich könnte mir mich gut vorstellen als ...
- Ich würde gern Leute treffen, die ...
- Ein Teil von mir will ...
- Wenn ich den Mut hätte, würde ich ...

Wenn du noch recht jung bist, also unter 40, dann wirst du merken, dass du noch sehr viel von der Welt brauchst. Das ist auch völlig in Ordnung so. Wir alle gehen in unseren ersten Jahrzehnten mit der Frage durch die Welt „Was gibt es hier Schönes? Was kann ich von dieser Welt bekommen?“ Oft entsteht dadurch leider auch das Missverständnis, über das wir bereits gesprochen haben, dass du erst etwas von außen bekommen musst, damit du dich glücklich fühlen kannst.

Relativ schnell wirst du merken, dass du auch etwas geben musst, um etwas zu bekommen. In vielen Partnerschaften und anderen Beziehungen können wir beobachten, dass es eine Art stilles Aufrechnen gibt. Ich tue das für dich, damit du jenes für mich tust. Darin verbirgt sich der zweite Irrtum, dass andere Menschen dazu da sind, dich glücklich zu machen.

Die Purpose-Arbeit wird für viele Menschen erst in der Lebensmitte relevant. Dann sind sie so lebenserfahren und hoffentlich gut lebensgenährt, dass die Frage auftaucht: „Was ist mein Beitrag, was kann ich der Welt noch geben?“ Jüngst habe ich gelesen, dass Frauen bei manchen indigenen Völkern erst mit 53 als erwachsen gelten. Ist das nicht beruhigend?

Wenn du deine Essenz gefunden hast, wird dir klar, dass du mit allem und jedem verbunden bist. Das, was du dir selbst gibst, gibst du auch anderen. Und was du für andere tust, das gibst du dir auch selbst. Wir wollen also alle Menschen Anteil nehmen lassen an unserer Fülle. In uns will die Quelle überfließen, denn wir sind dazu gemacht, dass das Leben in uns fließen will und wir fruchtbar werden für die Welt.

Du lebst also dann deine Vision, wenn dein Purpose, das was du zu geben hast, auf ein echtes Bedürfnis trifft, etwas das die Welt zutiefst von dir braucht.

Teil 2

Nimm in der folgenden Übung die Geben-Perspektive noch stärker ein und beantworte erneut intuitiv folgende Fragen. Die Antworten dürfen sich natürlich auch wiederholen.

- Was will die Welt von mir? Welchen Beitrag kann ich ganz konkret leisten?
- Welches Problem in der Welt wurde geschaffen, damit ich es löse?“
- Wie kann ich andere mit dem, was ich bin und gebe, am besten beschenken?
- Wen oder was kann ich mit meiner Bestimmung noch besser unterstützen?
- Wer könnte noch brauchen, was ich zu geben habe?

- „Wie kann ich mit meiner besonderen Art die Welt ein bisschen besser, schöner, heller machen?“

Teil 3

Stelle dir zum Abschluss der beiden Übungen folgende Visionsfrage und schreibe intuitiv einige Aspekte dazu auf:

- „Was hast du zwischen heute und deinem 100. Geburtstag alles richtig gemacht?“

Nimm nun einen Marker zur Hand und markiere die Antworten und Ideen, die dich nun aus allen drei Übungsteilen am meisten ansprechen und übertrage sie in deine Sinn-Canvas.

Lebensvision formulieren

Nun bist du so weit vorbereitet. In der Visionsarbeit geht es nicht um kurz- und mittelfristiges Denken, sondern um deinen Mut weit in die Zukunft zu sehen und von dort mit Demut zurück auf dein jetziges Leben zu schauen. Demut meint hier auch Selbstmitgefühl, dass es völlig in Ordnung ist, wenn du jetzt noch weit davon entfernt bist, wer du sein könntest.

Also traue dich: „Wer bist du in der größten Version deiner selbst?“ und „Was sind deine Lebensvisionen in deinen wichtigsten Lebensbereichen?“

Übung: Visionssätze in Lebensbereichen

Trage deinen Purpose-Satz aus Kapitel vier in die Mitte der Grafik ein. Markiere nun die für dich aktuell wichtigsten Lebensbereiche, auf die du den Fokus der nächsten Jahre legen willst. Schreibe jeweils einen Visionssatz außen um diese Lebensbereiche. Die Visionssätze sollten aus deinem Purpose hervorgehen oder gut zu ihm passen. Verwende dazu gerne auch die unterstrichenen Ideen, also deine Visions-Puzzlesteine. Entscheide dich dann für die drei bis vier wichtigsten Sätze, die dir noch lange in deinem Leben eine gute Orientierung geben werden.

Abb. 9: Lebensbereich Kreisgrafik mit weiteren Segmenten für Sätze

Dann versuche die drei Sätze so zu verdichten, dass daraus ein langer Satz entsteht. Beginne mit „Meine Lebensvision ist es ...“ Oder „Mein Lebenssinn ist es ...“

Beim Purpose-Forscher und -Lehrer Victor J. Strecher liest sich das beispielsweise so:

„Mein Lebenssinn ist es, anderen dabei zu helfen, einen Lebenszweck zu finden, jeden Schüler zu unterrichten, als wäre er meine eigene Tochter, ein engagierter Ehemann und Vater zu sein und Liebe und Schönheit zu genießen.“

Überprüfe wieder anhand deiner Körpergefühle, ob dich dieser lange Satz wirklich berührt und in eine freudige Form von Aufregung versetzt. Sonst mach einzelne Aspekte deiner Vision gerne noch ein bisschen größer, kräftiger und prachtvoller!

Überprüfe deine Lebensvision mit deinen Lebensregeln

Überprüfe dann, ob deine im letzten Kapitel formulierten Lebensregeln alle dazu passen. Sie sind dein „Framework“, der würdige Rahmen für dein Leben. Wenn du sie beachtest, geht es dir gut und du bist gut ausgerichtet. Also hake sie wirklich Stück für Stück ab. Wenn etwas fehlt, ergänze es noch in deiner Vision oder verändere diese spezifische Lebensregel, wenn sich das inzwischen stimmiger anfühlt.

Vielleicht willst du deiner Vision insgesamt einen Namen geben. Wähle hier einen Titel, ein Label, das dich wirklich motiviert hineinzuwachsen. Ich habe zum Beispiel den Titel „Art of Essence“ für mich gefunden. Du kannst dir vorstellen, dass er nicht nur bei meiner Arbeit Pate steht, sondern auch in der Ausrichtung meiner Beziehungen, im Umgang mit Geld und in der Gestaltung meines Lebensraums.

Ritual: Vergrabe deine Purpose- und Visions-Zeitkapsel

Welche Wirkung hat die Vorstellung auf dich, diesen Satz in eine Zeitkapsel zu packen und an deinem 80. Geburtstag mit deinen Nachkommen oder vertrauten Menschen auszugraben? Wenn es eine motivierende Vorstellung ist, dann vergrabe sie an einem guten Ort deiner Wahl. Das ist ein großer Akt, den du auch für dein Unterbewusstsein ausführst. Du wirst merken, wie dieses Ritual große Verbindlichkeit in deinem Leben schafft. Vielleicht willst du das auch mit ein, zwei anderen Menschen gemeinsam tun, mit denen du dich über deinen Sinn-Weg austauschst.

5.3 Definiere deine Mission und Handlungsziele

Die Lebensvision, die du anhand deiner wichtigsten Lebensbereiche gefunden hast, kannst du nun in der Was-Ebene als deine Mission weiter konkretisieren.

Wir werden auf der Was-Ebene ganz unterschiedliche konkrete große und kleine Ziele finden. Sie alle sind aber nicht beliebig, sondern orientieren sich am gemeinsamen Nenner deines Purpose, deiner Lebensregeln und deiner Lebensvision.

In deiner Lebensvision zeichnen sich schon sehr große Ziele ab. Das sind aber oft Haltungsziele, die stark mit inneren Zielen verbunden sind. Auf der Ebene der Mission transformierst du sie dann in Handlungsziele. Diese Handlungsziele werden für den Rest deines Lebens ständig im Fluss sein und können für alle Lebensbereiche immer wieder purposeorientiert neu definiert werden.

Auf der Ebene der Mission nutzt du nun auch die Orientierungsfunktion von Purpose und Vision als Wegweiser für die Herausforderungen deines Alltags. Das ist der „kleine

Sinn“, den du in Kapitel 2.2 kennengelernt hast. Die existenziellen Coachs in der Tradition Viktor Frankls beschreiben es so, dass das Leben dir eine Frage stellt und du werte- und sinnorientiert entscheidest, wie du darauf antworten willst.

Das Leben macht jedem von uns jede Woche, jeden Tag, jede Stunde, jede Minute Angebote, und wir wählen. So wird dein Leben zu einer Reihe von kleinen und großen Entscheidungen für oder gegen das für dich persönlich Sinnvolle, das in einer bestimmten Situation zu tun ist. Willst du dich einmischen bei einem Gespräch oder nicht? Willst du die Wohnung kaufen oder nicht? Stellst du deine Bedürfnisse oben an oder nimmst du dich zurück? Willst du dich in einem neuen Projekt engagieren oder nicht?

Bei diesen Entscheidungen hilft dir dann übrigens deine innere Stimme, sprich deine Intuition.

Fühlt es sich leicht an?

In deinem Purpose-Statement hast du bereits deinen eigenen Beitrag für die Welt definiert und damit deinen persönlichen, einzigartigen und existenziellen Sinn. Genau in dieser Aufgabe liegt dein Bezug zur Welt. Dort kannst du wirken und wirksam werden. So weit, so gut. Dieser Beitrag darf aber auf der Ebene der Mission nicht dazu führen, dass du das Gefühl hast, du musst dich für eine bestimmte Sache oder für Menschen „aufopfern“. Es geht nicht um Altruismus im klassischen Sinne. Denn du lebst deinen Purpose ganz natürlich, er bringt dir selbst Freude und Zufriedenheit genauso wie den Menschen, die davon profitieren werden.

Sobald sich dein Purpose auf der Ebene der Mission in den konkreten Handlungen als zu erbringendes „Opfer“ und als „schwer“ anfühlt, geh bitte nochmal in das letzte Kapitel zur Purpose-Findung zurück. Die Grunderfahrung mit dem Purpose sollte sein, dass er eher ganz selbstverständlich in deinem alltäglichen wert- und sinnorientierten Handeln aus dir herausfließt. Es kann schon sein, dass du damit gelegentlich aneckst und anderen Menschen auch auf die Nerven gehst. Das kann es dann auch mal schwieriger machen, wenn du dein Handeln begründen willst oder gar musst. Es kann auch sein, dass du dich für einzelne Schritte auf dem Weg zum Ziel immer mal wieder überwinden musst. Aber du weißt schließlich, wofür du das Ganze tust. Dein Handeln selbst darf sich aber nicht schwierig anfühlen.

Bedenke auch, dass niemand diesen Beitrag von dir einfordern kann, auch kein purposeorientiertes Unternehmen im Jahresgespräch! Du gibst ihn freiwillig und nur dann kann er auch fließen und gute Früchte tragen.

Gleichzeitig ist es ja ein großes Geschenk, wenn du deine innere Sinnquelle gefunden hast. Du wirst merken, dass du natürlicherweise den Drang verspürst, dieses Geschenk auch in die Welt zu bringen. Wir können es nicht verhindern, dass das Juwel, der

Diamant, der wir sind, auch nach außen leuchtet und Wirkung zeitigt – vor allem, wenn du ihn im Verlaufe dieses Buches immer mehr freigelegt hast.

Deine großen Ziele festlegen und strukturieren

Nimm nun deine Lebensvision aus dem letzten Unterkapitel zur Hand. Hier hast du vermutlich drei große Aspekte aus drei Lebensbereichen definiert. Wir werden sie nun in große Ziele verwandeln.

Shinkansen, die japanischen Hochgeschwindigkeitszüge, bilden das Rückgrat des japanischen Schienennetzes und fahren bis zu 320 km in der Stunde. Diese Erfindung war nur möglich, weil Züge in der technischen Entwicklung ganz neu gedacht wurden und viele alten Vorstellungen, wie man Züge konstruiert, über Bord geworfen wurden. Heute nennt man es den Shinkansen-Effekt, wenn es darum geht, einen radikalen Wandel einzuleiten. Wenn du also hier und heute die Chance nutzen willst, aus deiner Lebensvision heraus große Ziele zu entwickeln und dein Leben damit neu zu denken und zu gestalten, dann formuliere hier deinen ersten Shinkansen-Ziele:

Übung: Shinkansen-Ziele finden

Formuliere für jeden Aspekt deiner Lebensvision je ein großes Shinkansen-Ziel. Dieses kannst du als einen großen Aspekt deiner Lebensvision in dem jeweiligen Lebensbereich sehen. Dann taufe es. Versieh es mit einem Code-Wort, das du gut in deinen Kalender eintragen kannst. Wähle eine klangvolle Bezeichnung oder ein schönes Symbol, das auch dein Unterbewusstsein anspricht und motiviert.

Beispiele:

Codewort „Schampus“: Ich bringe meine Partnerschaft wieder zum Prickeln, indem ich neu um meinen Partner werbe, schöne gemeinsame Aktionen gestalte und ihn herausfordere, mit mir an unseren gemeinsamen Lebenszielen zu arbeiten.

Codewort „Lernspaß“: Ich absolviere eine hochkarätige Weiterbildung als Innovationsmanagerin und bewerbe mich jetzt schon für Positionen in diesem Bereich.

Codewort „Traumleben“: Ich finde in den nächsten sechs Monaten meine Traumwohnung in meinem Traumort und ziehe dorthin.

Fülle dann die Tabelle für jedes Ziel mit den ersten fünf bis sieben kleineren Schritten (Aktionen) aus, die dir einfallen. Beschreibe darin völlig unsortiert, was genau du tun kannst, um diesem Ziel näher zu kommen. Formuliere die Aktionen in kleinen Stichwortsätzen wie: Tim anrufen, Kassensturz machen, Petra nach Kontakt Designerin fragen, Excel-Basics lernen etc.

Ziel 1	Ziel 2	Ziel 3

Tabelle 3: Aktionen

Nun bekommst du vermutlich Respekt vor dem, was du dir da vorgenommen hast. Das ist ganz normal. Im Gegenteil, wenn du hier nicht ein wenig Muffensausen oder Lampenfieber bekommst, sind deine Shinkansen-Ziele noch nicht groß genug.

„Es macht Spaß, das Unmögliche zu tun“, sagt Walt Disney. Wir haben das oft verlernt. Vielleicht hilft dir folgende kleine Übung aus der Theaterarbeit dazu, dich trotz Lampenfieber auch in unbekannte Gefilde vorzuwagen. Sie ist angelehnt an die alte Pfadfinderregel „Tue einmal am Tag etwas Gutes“ und lautet „Tue einmal am Tag etwas, das dich Mut kostet“. Das sind oft Dinge, von denen wir uns sagen: „Nein, das ist nichts für mich, das kann ich bestimmt nicht“. Dieses Mutmuskel-Training benötigen wir, wenn wir unsere Shinkansen-Ziele wirklich in die Welt bringen wollen.

Also, markiere alle Aktionen, die du für deine Shinkansen-Ziele aufgeschrieben hast, die du bis jetzt für kaum realistisch hältst. Mit diesen Vorhaben kannst du ab sofort in deine Mut-Trainingsrunden einsteigen.

„Unser Leben ist voller Berge, deren Besteigung wir für verboten halten oder die wir nicht erklimmen zu können glauben. Meistens aber liegt der Nebel, der uns die Sicht verwehrt, in der Brille, durch die wir schauen. Wir müssen unseren Blick von »Unmöglichem« freiwischen wie eine beschlagene Scheibe, um den Weg zum Gipfel antreten zu können. Denn im Grunde ist das Unmögliche nur ein mentales Etikett, ein trügerischer Filter vor unseren Augen.“ **[Garcia, Héctor]**

Ziele umsetzen: Der Unterschied zwischen Wünschen und Wollen

In „Finde dein Ikigai“ beschreiben die Autor:innen Garcia, Miralles und Hoffmann-Dartevelle die Bedeutung des japanischen Wortes „Ganbarimasu“. Japaner verwenden es, wenn sie den „maximalen Einsatz zur Erreichung eines Ziels“ beschreiben wollen. Dazu gehört auch, nicht aufzugeben, bevor man es erreicht hat.

»Wenn man ein Ziel hat, von dem man glaubt, man werde es in zehn Jahren erreichen, besteht die beste Umsetzungsstrategie darin, sich zu überlegen, wie man dasselbe Ziel in einem Jahr erreichen könnte.«

Peter Thiel (Investor aus Silicon Valley)

Um deine Shinkansen-Ziele wirklich umsetzen zu können, will ich dir hier nochmal ein paar Hintergrundinformationen zu der Beziehung zwischen Wünschen und Wollen geben.

Schon in Kapitel 1.5 hast du den Unterschied zwischen dem kleinen und dem großen Glück kennengelernt. Deine Wünsche beziehen sich auf das kleine Glück. Mit ihnen findet kurzfristige Wunscherfüllung sprich Bedürfnisbefriedigung statt. Wenn du allerdings etwas in diesem Leben wirklich willst, dann hilft dir das Wünschen nicht weiter.

In diesem Buch sind wir ja auf Suche nach dem großen Glück, der Eudaimonia, das sich in einem Gefühl von Erfüllung und Stimmigkeit ausdrückt. Du hast ja deine Shinkansen-Ziele aus deinem Purpose abgeleitet. Sie verweisen demnach alle auf deine größere, sinnvolle Art von Glück. Das ist gekoppelt an dein Wollen. Weil es zutiefst mit deinem Kern verbunden ist, wirst du ganz andere Kräfte und ein umfassendes Durchhaltevermögen entwickeln, als bei einer kurzfristigen Wunscherfüllung. Aber lass uns erst einmal schauen, wie unsere innere Ausrichtung funktioniert.

Dein Wollen stärken

Unser Wollen, also unsere innere Ausrichtung, wirkt wie ein Filter, der sich über unsere komplette Wahrnehmung legt. Vielleicht ist dir auch schon mal aufgefallen, dass wir nur das sehen oder hören oder uns nur an das erinnern, was wir wollen. Deswegen ist es so wichtig, dass wir unser Wollen kennen und mit ihm umgehen können.

Wenn wir etwas unbedingt wollen, entwickelt sich ein tiefes Verlangen, das uns keine Ruhe mehr lässt, bis wir alles Mögliche getan haben, um es zu befriedigen. Kennst du das Gefühl, etwas so sehr zu wollen, dass es weh tut? Im Willen steckt also sowohl Energie und Kraft als auch eine Zielrichtung.

Was passiert nun, wenn wir über eine längere Zeit nicht bekommen, was wir zutiefst wollen und brauchen? Dann arbeiten unser Körper und unsere Gefühle nur noch mit halber Kraft bzw. im Leerlauf. Das ist nicht befriedigend. Damit wird deine Schöpferkraft, dieser wesentliche Teil deines Menschseins, einfach nicht gelebt und verkümmert nach und nach. Wenn du nun mit deinem purposeorientierten Wollen experimentierst, kann das erst einmal ungewohnt sein, weil du vielleicht viele Jahre lang kein echtes Wollen mehr verspürt und damit kaum Ziele in die Umsetzung gebracht hast.

Eine Wollens-Bremse ist darüber hinaus deine große Schere im Kopf, die das Wollen erst mal zurechtschneidet, weil es ja viel zu gewagt oder aussichtslos scheint, oder der Weg zum Ziel gleich von deinem unteren oder mittleren Selbst als zu anstrengend

eingestuft wird. Und ein derart „niedertouriges“ Wollen ist dann tatsächlich nicht mehr in der Lage, das weit entfernte Ziel zu erreichen.

Es gibt eine kleine Formel aus der Willenspsychologie, anhand derer du testen kannst, ob du deine Shinkansen-Ziele wirklich wirklich willst **(Quelle nicht mehr auffindbar)**:

Das Kunstwort MAZOKA steht für: M = Mühe, A1 = Ausdauer, Z = Zeit, O = Opfer, K = Kosten, A2 = Anstrengung.

Beispiel: MAZOKA von Gerd

Gerd (48, Lehrer) hat das Shinkansen-Ziel „Segelfliegen lernen“ verbunden mit dem Teil seiner Lebensvision „Menschen die Schönheit unserer Erde zeigen“. Dahinter steht die Facette seines Purpose „Freiheit und Schönheit erleben“. Ist er bereit, über ca. 30 Monate (A1) am Wochenende in der 50 km entfernten Flugschule (M) Theorie- und Praxiseinheiten (Z) zu nehmen und am Ende eine Prüfung abzulegen (A2)? Ist er weiterhin bereit, in dieser Zeit Frau, Kinder und Freunde deutlich weniger zu sehen und evtl. Konsequenzen wie Entfremdung und Konflikte auf sich zu nehmen (O) und das ganze für einen Preis von mehreren Tausend Euro (K)? Wenn Gerd das alles mit einem herzhaften „Ja“ beantworten kann, handelt es sich um wahrhaftes Wollen und er kann sein Umfeld darum bitten, ihn zu unterstützen.

Übung: MAZOKA

Teste deine drei Shinkansen-Ziele, ob sie der MAZOKA-Prüfung standhalten:

	Ziel 1	Ziel 2	Ziel 3
Mühe			
Ausdauer			
Zeit			
Opfer			
Kosten			
Anstrengung			

Tabelle 4: MAZOKA

Merkst du anhand der Formel, dass du doch nicht bereit bist, den Preis für dein Wollen zu bezahlen, wäre es besser, das entsprechende Ziel noch einmal zu überarbeiten, bis du sie wirklich willst – mit dem Preis, den sie dir auch abverlangen werden. Schau, ob du Ziele findest, die noch enger an deine Lebensvision kommen. Sollten deine Shinkansen-Ziele noch zu abstrakt sein, hast du auch hier die Möglichkeit, sie noch weiter zu konkretisieren, so dass du die MAZOKA-Formel für sie ausfüllen kannst.

Vom SEIN zum TUN und HABEN

Wie oben in der Geschichte vom Fischer schon gesehen, koppeln wir oft unser Sein an das Haben, das heißt, wir zäumen das Pferd von hinten auf. Sprich erst wenn wir diesen tollen Job haben, sind wir glücklich. Oder erst wenn wir diesen MBA haben, fühlen wir uns so, als wenn wir es geschafft haben. Oder erst, wenn wir die Reise nach Australien finanzieren können, fühlen wir uns wohlhabend.

Wir können immer beim Sein beginnen und den ersten Wenn-Satz erst einmal einklamern.

Dann können wir uns fragen: Wie verhält und fühlt sich eine Person, die diesen tollen Job bekommen hat? Was denkt sie, wenn sie abends einschläft? Was denkt sie, wenn sie morgens aufwacht? Wie geht sie mit ihrem Partner und ihren Kolleginnen um? Wie viel Trinkgeld gibt sie beim Mittagstisch? Wie selbstsicher erzählt sie von ihren ersten Tagen im Job? Wie ist ihre Sprache? Wie ist ihre Ernährung? Ihr Alltag? Wie qualitätsbewusst entscheidet sie?

Dann beobachte deine inneren Ja-Aber-Stimmen. Willst du dir selbst glauben, dass du das doch eher nicht kannst, weil du dafür zu wenig Erfahrungen mitbringst? Glaubst du, dass das leider mit Kindern nicht machbar ist? Glaubst du, dass deine Zeit eben erst in drei Jahren gekommen bist? Glaubst du, dass dir dieser Job eigentlich nicht zusteht?

Übung: Abkürzung vom SEIN über das TUN zum HABEN

Schreibe hier ein bis zwei Haben-Ziele, die du dir aktuell selbst noch nicht glauben kannst. Welcher Wenn-Satz ist da vorgelagert. Streich ihn weg! Zum Beispiel: „Wenn ich erst einmal mehr Zeit habe, dann gründe ich diese Solar-Initiative“; „Wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann gestalte ich mein Leben neu“; „Wenn ich erst genug auf die Seite gelegt habe, dann suche ich mir einen Job, der wirklich zu mir passt.“

- Beobachte dein Kopf-Kino: Was kannst du dir alles selbst noch nicht glauben? Fange genau hier an, dennoch die Person zu sein, die du sein willst – ohne Wenn und Aber! Denn es gibt immer Gestaltungsfreiräume, die du noch nicht ausgeschöpft hast, weil es dir deine Schere im Kopf versagt.
- Denke bewusst, wie jemand, der das hat, was du haben willst. Male dir z.B. immer wieder einen möglichen Tagesablauf mit allen To-Do's in diesem Job aus.
- Fühle dich so, als wärst du in dieser Position, z.B. indem du dich in Kontexte, Geschäfte, Partys, Netzwerke begibst, in denen diese Person üblicherweise verkehrt.
- Sprich so, wie sie es tun würde. Passe deine Körpersprache dieser Person an.
- Kleide dich wie die Personen, die schon das verkörpern, was deinem Ziel entspricht.
- Probier dich also rundum aus: Ist es etwas für dich? Fühlt es sich irgendwie reizvoll an, so zu sein? Bekommst du ein inneres „Go“, z.B. in Form von Schmetterlingen im Bauch?

Dann mach einen dicken Haken an dein HABEN-Ziel und verfolge es weiter, sonst streiche es ohne schlechtes Gewissen!

Vielleicht merkst du schon bald, dass du in dein Ziel hineinwächst, auch wenn davon in deinem Leben noch gar nichts sichtbar ist.

Nehmen wir das Beispiel, dass du dir einen neuen Job suchen willst:

Mit der Übung wird dein SEIN immer stimmiger:

- Du hast diesen Job durchdacht, du hast dich als Job-Owner mit allen Sinnen wahrgenommen.
- Du kannst dich selbst in diesem Job immer besser sehen.
- Du hast vielleicht schon Lösungsideen für die Kinderbetreuung entwickelt.

Dein TUN gleicht sich an:

- Du nimmst den Habitus einer solchen Person an, du bist informiert, du kannst mitreden.
- Du hast dich in ihre Probleme hineingedacht.
- Du hast eine Weiterbildung begonnen, weil du gemerkt hast, welche Skills dir fehlen.
- Und du traust dich vielleicht überhaupt erst jetzt, dich zu bewerben, während du vorher die Stelle als „nichts für mich“ eingestuft hättest.
- Deine Chancen, diesen oder einen ähnlichen Job zu bekommen, haben sich dadurch im Job-Interview enorm erhöht. Dem HABEN steht so immer weniger im Wege.

Die Chancen stehen nun sehr gut, dass dein Ziel in die Umsetzung kommt, wenn du es so sorgfältig geprüft hast. Gleich wirst du es auch noch stärker konkretisieren.

Übung: Ziele in Aktionen herunterbrechen:

Nimm dir eins deiner Shinkansen-Ziele.

- Frage dich: Wie stark ist mein Ziel schon jetzt erfüllt? Lass eine Zahl zwischen 0 und 10 innerlich aufsteigen.
- Frage dich dann: Gibt es eine Aktion, ein Zwischenziel, das dich gleich mehrere Zahlen nach vorne katapultieren würde? Aus welchen Einzelschritten besteht das? Wenn du etwas findest, schreib die Aktionen auf. Frage dich dann erneut: Wie stark ist dein Ziel dann schon erfüllt?
- Wenn du willst, frage dann noch weiter: „Was ist der nächste Schritt, um von dieser Zahl noch eine Zahl weiter zu kommen?“

So entwickelst du immer mehr Ideen für konkrete Schritte.

Nimm nun deine Aktionsideen von der Übung oben „Shinkansen-Ziele finden“ dazu. Schau auch, ob dir bei der MAZOKA-Prüfung weitere Zwischenschritte bewusst geworden sind.

Bringe alle deine konkreten Handlungsideen in eine erste Reihenfolge. Das geht auch gut mit Post-Its. Ich empfehle dir, nicht mehr als fünf bis sieben Schritte pro Ziel zu definieren. Du kannst sie auf deine To-Do-Liste schreiben. Dann darfst du sie aber auch wieder zur Seite legen, weil deine Intuition dir das richtige To-Do zur richtigen Zeit liefern wird – oder etwas Anderes, noch Passenderes. Im Sinne einer agilen Planung wird sich sowieso nach den ersten Schritten deine Perspektive wieder verändert haben. Dann kannst du die nächste Portion Schritte in den Blick nehmen. Wenn du immer so weiter machst, hast du plötzlich dein Ziel erreicht, ohne dass es dich überfordert hat. Wie fühlt sich diese Mischung aus innerer Ausrichtung, beherzten Aktionen und „es fließen lassen“ für dich an?

5.4 Setz deine Lebensziele um

„Is there someone I forgot I wanted to be? As long as you keep letting life ask you another question – and reveal that there is always more for you to be and do – you are unstoppable.“ Oprah Winfrey

Wie passt das nun alles zusammen? Einerseits soll sich das purposeorientierte Leben so leicht anfühlen. Andererseits merkst du nun, dass es wohl ohne Anstrengung doch nicht geht?

Mit diesem Widerspruch sind meine Klient:innen und ich auch immer wieder konfrontiert. Was tun wir aus eigener Kraft, was lassen wir kommen und fließen? Ich denke, es geht darum, dass du dem Leben deine Bereitschaft signalisiert, auch wirklich in die Umsetzung zu gehen. Hatte ich schon gesagt, dass deine Lebensvision eine Diva ist? Visionen bleiben dann frisch und geben dann Energie und „Drive“, wenn wir direkt anfangen, die ersten besten kleinen Ideen darin umzusetzen. Eine Vision, bei der nichts ins Tun kommt, vertrocknet wie eine Diva, die keine Aufmerksamkeit bekommt. Die lebendige Energie deiner Lebensvision versickert, wenn sie bei dir nicht auf fruchtbaren Boden fällt.

Raum für Magie lassen

Deine Intention liegt auf deiner Lebensvision, dein Fokus liegt auf dem nächsten Schritt deines daraus abgeleiteten Lebensziels. Wenn du dann mit deiner inneren Stimme in Verbindung bleibst, wirst du merken, dass erste Gedanken und Handlungsimpulse in dir aufsteigen. Das heißt aber auch, dass du nicht wie du es vielleicht bisher gewohnt

bist, mit einem Tunnelblick stur deinen Projektplan mit den jeweiligen Meilensteinen abarbeitest. Das wäre nicht der neue sinnorientierte Modus, sondern der Ego-Modus, in dem du aus eigener Kraft, ja oft mit dem Kopf durch die Wand deine Ziele zu erreichen versuchst. – Genau dadurch landest du ja in der Erschöpfung, die du vielleicht gut kennst.

Also, bleib offen und achtsam. Dann darfst du erleben, wie sich dir dein Weg mit den nächsten Schritten unter die Füße legt. Ich habe neulich das Grab der Heidelberger Dichterin Hilde Domin besucht, es trägt ihr Zitat „Sie setzte ihren Fuß in die Luft – und sie trug“. Das scheint mir ein gutes Bild zu sein, worum es bei der Zielumsetzung geht. Mit zunehmenden spannenden Umsetzungserfahrungen, gelegentlich sogar magischen Erlebnissen, wirst du immer mehr Vertrauen entwickeln, dass du Ziele mit Hilfe von klaren Intentionen, hilfreichen Visualisierungen und mutigen kleinen Schritten immer leichter umsetzen kannst.

Es kommt also nicht so sehr darauf an, was du tust, sondern dass du etwas tust und dass es vorangeht. Frage dich tagsüber einfach gelegentlich „Wie würde ich denken, fühlen und handeln, wenn mein Ziel jetzt schon erfüllt wäre? Leite daraus kleine passende Handlungen ab. Darüber hinaus empfehle ich dir, auf dem Weg wachsam auf Chancen zu achten, die dein Ziel „befeuern“ und in der Umsetzung nach vorne katapultieren würden – und diese dann auch mutig zu ergreifen. In Kapitel 6.2 erfährst du dazu mehr. Aber sei auf Überraschungen und Geschenke vorbereitet, wenn dein Ziel in Alignment mit deinem Purpose ist.

Um das gleich vorneweg zu sagen, ich bin keine „Bestellerin beim Universum“. Im Laufe der letzten Jahre habe ich jedoch unter anderem durch meine Hypnose- und hypnotherapeutischen Ausbildungen Visualisierungen als starke Veränderungskräfte, ja als Veränderungskatalysatoren und Veränderungsabkürzungen kennengelernt. Deswegen will ich dir hier meine Idee von Visualisierung vorstellen, die du für deine Shinkansen-Ziele verwenden kannst. Wenn dein Purpose dein Rückenwind ist, dann bekommt deine Lebensvision durch Visualisierung noch mehr Zugkraft von vorn.

Dein Ziel visualisieren – aber richtig

Wolf Singer vom Frankfurter Max-Planck-Institut für Hirnforschung betont die Effektivität dieser Übungsform: Bewusste Visualisierungen können externe Bilder ersetzen. Wie Kernspintomografie-Untersuchungen zeigen, ähneln diese Muster der Abläufe im Gehirn bis ins Detail jenen, die gefunden werden, wenn du dasselbe Objekt mit offenen Augen betrachtest. Die Szenen, die du dir vorstellst, sind für dein Gehirn real. Für dein Gehirn ist es gleichgültig, ob du einen Gegenstand oder ein Ereignis tatsächlich vor dir siehst oder ob du den Gegenstand als inneres Bild betrachtest. Dein Gehirn unterscheidet dann nicht zwischen äußerer und innerer Wirklichkeit, wenn die Bilder der inneren Wirklichkeit klar und stark genug sind.

Der fehlende Schritt in der Visualisierungsarbeit ist oft, dass du dir das Ziel selbst nicht abnimmst, weil es dir zu hoch oder zu wunderbar vorkommt. Sammle deswegen zuerst alle inneren Überzeugungen und Hindernisse, die deinem Ziel im Wege stehen. Kläre diese Glaubenssätze mit den bekannten Methoden aus Kapitel 3.6. Steige erst dann in die Visualisierung ein!

Visualisierung lebt von der Wiederholung. Abends im Bett kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen kannst du diesen Zustand zwischen Wachen und Schlafen nutzen, um mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Der Bewusstseinslehrer Neville Goddard (1905-1972) hat die Visualisierungsarbeit damit vertieft, dass du dir das Ziel nicht in der Ferne, sondern bereits heute als erreicht vorstellst.

Halte dir deinen Shinkansen-Zielsatz innerlich vor Augen. Füge aber auch gerne dazu: „Dies oder etwas Besseres.“ Male dir eine Szene aus, in der dein zukünftiges Ich dein Ziel erreicht hat. Was tust du ganz selbstverständlich, wenn das Ziel erreicht ist? Dieses Bild darf ruhig etwas wunderlich und ungewöhnlich sein, das merkt sich dein Unterbewusstsein dann leichter.

Erforsche diese Szene erst von außen als wenn du dich selbst auf einer Kino-Leinwand sehen würdest über möglichst viele Sinneskanäle und versuche möglichst viele Details wahrzunehmen: Was siehst du in diesem Film? Was hörst du? Was riechst und schmeckst du vielleicht?

Steige dann selbst in die Szene: Wie fühlst du dich in deiner Haut? Sieh dabei die Szene aus der Ich-Perspektive deines zukünftigen Ichs. Wie fühlt es sich emotional, innerlich, in deinem Körper und in deinem Geist an, wenn dein Ziel erfüllt ist? Nimm den emotionalen Zustand an, den du hättest, wenn dein Ziel bereits in diesem Moment erfüllt wäre. Ein Teil von dir glaubt, dass es so sein wird, und du reagierst, als wäre es die Realität.

Lass diese kleine Szene noch etwa drei Mal vor deinem inneren Auge ablaufen und beende die Visualisierung mit einem Gefühl von Dankbarkeit, dass dein Wunsch jetzt schon erfüllt ist. – Ja, das ist anstrengend, dein Gehirn zeigt da sehr schnell Ermüdungserscheinungen, das ist völlig normal. Das ist bei jeder anderen Trainingsarbeit aber genauso, also auch beim Mentaltraining. Jede:r Leistungssportler:in muss dazu auch eine Weile üben. Also lass dich nicht entmutigen, denn es ist normal, dass dein Gehirn erst einmal so unwillig oder widerwillig reagiert wie eine Servolenkung.

Übe das Visualisieren, so lange es Spaß macht, denn Spaß ist eine der Energien der bewussten Lebensgestaltung. Wenn sich die Visualisierung wie Plackerei anfühlt, kläre lieber noch ein paar innere Hindernisse.

Ein zweiter wichtiger Punkt, den Goddard in seinem Visualisierungsansatz vermittelt, ist das Loslassen des Ziels nach der erfolgten Visualisierung. Klebe nicht an deinem Ziel, auch wenn das schwierig ist. Du visualisierst und malst dir dein Ziel ganz

wunderbar und mit Gefühl aus, aber du machst dein Glück nicht von der Zielerreichung abhängig. Und du musst nicht wissen, wie der ganze Weg dorthin geht. Das wäre der größte Fehler, innerlich eine Roadmap oder einen Projektplan mit Meilensteinen zu erwarten. Es ist genug, wenn du eine Idee für den nächsten Schritt hast. Dein Unterbewusstsein wird – wenn es überzeugt von deinem Vorhaben ist – Mittel und Wege dorthin finden, die dein Verstand sich noch gar nicht ausmalen kann. Du wirst nach einiger Zeit ein Gefühl für diesen neuen Rhythmus entwickeln: Du setzt Impulse, die du für naheliegend hältst oder die deine innere Stimme dir geliefert hat, dann lässt du wieder los, dann ergibt sich eine Gelegenheit für die nächste Aktion, die du ergreifst und so weiter. Stell dir vor, du tanzt Tango mit deinem Ziel. Da gibt es auch dieses leichtfüßige Zusammenwirken steuernder und empfangender Energie.

5.5 Bring deine Geschichte zum Fliegen

„Wie lautet die wahrhaftigste, schönste Geschichte über dein Leben, die du dir vorstellen kannst?“ Glennon Doyle

Nun hast du viele einzelne Puzzlestücke deines persönlichen Sinns zusammengetragen. Wenn du diese Puzzlestücke zu einem vollständigen Bild zusammensetzt, fühlt es sich für dich ganzheitlich stimmig an. Wir hatten schon gesehen, dass du als Lebensgestalter:in eine kohärente Lebenserzählung brauchst. Diese hatten wir bereits in Kap. X.X rückwärtsgerichtet angeschaut. In diesem Kapitel möchte ich dir deinen Sinnsuche-Prozess als Reise zu deiner neuen Geschichte vorstellen..

Der Purpose-Prozess als Heldenreise

Viele meiner Klient:innen spüren einen jahrelangen Ruf. Sie haben sich schon lange auf den Weg gemacht, ihren Wesenskern, ihren inneren Schatz zu entdecken. Oft haben sie ihn allerdings noch im Außen gesucht beispielsweise bei Gurus im Bereich Persönlichkeitsentwicklung oder Spiritualität, die ihnen sagen, wo es lang geht. Ihre Heldenreise dauert also schon eine lange Weile. Ich kenne Menschen, die schon 5-stellige Beträge ausgegeben haben, um in Ashrams, auf Pilgerreisen und in Retreats oder High-Price Coachings ihren Lebenssinn zu finden und die doch immer haltloser und verwirrter werden.

Kann sein, sie haben sich innerlich verirrt und befinden sich in einer Phase tiefer Dunkelheit. Die Mystiker nennen diesen Zustand auch „die dunkle Nacht der Seele“. Heute würde sie vielleicht als Depression diagnostiziert werden. Der Mensch, der sucht und immer wieder gegen Mauern rennt, seien sie innerer oder äußerer Natur, kann krank werden. Als noogene Neurose bezeichnet Viktor Frankl diese Krankheit, die sich in Sinnleere, Ohnmachtsgefühl und einem zunehmenden Fremdsein in der Welt äußert.

In der klassischen Heldenreise formuliert z.B. von Joseph Campell sind das die Dämonen und Drachen, denen Menschen auf dem langen Weg der Sinnsuche begegnen werden. Sobald diese aber überwunden sind, wird dem Suchenden ein Schatz zu Teil, der zumindest bei der Purpose-Suche im Inneren gefunden wird. In den alten Mythen ist dieser Schatz oft ein Elixier, das Heilung bringt auch für die Gemeinschaft, aus der der Suchende kommt. Es ist also ein zu teilender Schatz, der zurückgebracht werden möchte in die Welt als Beitrag zur Gemeinschaft.

Du hast dir im letzten Kapitel bereits Gedanken über deine Rolle gemacht, die im Purpose zum Tragen kommt. Angenommen, dein Leben ist auch eine Heldenreise, dann wäre es ja interessant zu verstehen, als welcher Charakter du diese Reise durchlebst.

Wenn du dir die großen Blockbuster anschaust, sind sie alle nach dem Phasenschema einer Heldenreise aufgebaut und auch die Hauptpersonen lassen sich immer wieder ähnlichen Charakteren zuordnen. Der Schweizer Psychiater C. G. Jung hat sogenannte Archetypen prägnant zusammengefasst. Sie bieten ein tiefes Verständnis der menschlichen Psyche und charakterisieren universelle Muster, wie sich Menschen verhalten und welche Erfahrungen sie im Leben durchlaufen. Archetypen können demnach als universelle Gestalten des Lebens aufgefasst werden, in denen menschliche Motive, Werte und Persönlichkeitszüge kompakt gefasst sind, die uns immer wieder in der Menschheitsgeschichte begegnen. So sind sie nach Jung Bestandteil unseres kollektiven Unterbewusstseins geworden. Archetypen sind ein hilfreiches Tool beim Erfassen unseres Purpose, weil Archetypen klare Wege aufzeigen, wie wir etwas in der Welt bewirken können. Mit ihnen zu arbeiten, gibt dem Purpose-Prozess zugleich Struktur und Tiefe und macht die manchmal etwas anstrengende Purpose-Arbeit etwas leichter und spielerischer.

Übung: In welchen Archetypen findest du dich wieder?

1. Lies dir die Archetypen durch und finde rechts einen Wert von 0 bis 10, inwiefern dieser Typus auf dich zutrifft.
Du kannst auch nach dem Ausschlussverfahren vorgehen und die Typen streichen, zu denen du definitiv nicht gehörst.
2. Entwickle dann mit den Ergebnissen dein eigenes Archetypen-Tortendiagramm. Wähle hierbei max. drei Typen. Zu wieviel Prozent bist du gefühlt welcher Archetypus?

Tabelle 5: Archetypen nach C.G. Jung:

Arche- typ	Beschreibung (ge- kürzt)	Verlangen	Ziel	Furcht / Angst	Strategie	Falle	Punkt- wertung
Der Un- schul- dige	Strebt nach Glück, Si- cherheit und Erfüllung, sieht die Welt mit Op- timismus.	Das Paradies erfahren	Glücklich zu sein	Die Furcht vor dem Ver- lust der Unschuld und dem Erleben von Schmerz	Die Dinge richtig ma- chen	Lange- weile	
Der Held	Bestrebt, die Welt zu verbessern und Her- ausforderungen zu überwinden.	Mutige Taten	Die Welt verbessern	Die Angst, zu scheitern oder als schwach wahr- genommen zu werden	Die macht- vollste Ver- sion seiner selbst	Arroganz	
Der Pfleger	Zeichnet sich durch Mitgefühl und den Wunsch aus, anderen zu helfen.	Menschen vor Schaden be- wahren	Anderen helfen	Die Furcht, nicht genug zu helfen oder als egois- tisch gesehen zu werden	Für Menschen da sein	Selbstauf- opferung	
Der Entde- cker	Sucht nach Selbstent- deckung und Erfah- rung, strebt nach Frei- heit.	Sich selbst fin- den durch Entdeckung der Welt	Befriedigung einer unstill- baren Neu- gier	Die Angst, sich selbst zu verlieren oder niemals Zufriedenheit zu finden	Aufbruch und Reise	Zielloses Umher- wandern	
Der Rebell	Hinterfragt Konventio- nen und bricht mit Traditionen.	Rache, Revo- lution, Ge- rechtigkeit	Überwinden, was nicht funktioniert	Die Furcht vor der Kon- formität und dem Ver- lust der eigenen Identität	Disruptiv sein	Auf die dunkle Seite zu geraten	
Der Lie- bende	Sucht nach Intimität und Erfüllung in Bezie- hungen.	Vertrautheit und sinnliche Freude	In einer Be- ziehung sein	Die Angst, abgelehnt oder als unliebenswert wahrgenommen zu wer- den	Anziehend sein	Sich selbst verlieren	
Der Schöp- fer	Motiviert durch den Wunsch, Neues zu er- schaffen.	Kreativität und Innovation	Einer Vision Form geben	Die Angst vor Mittelmä- ßigkeit und dem Nicht- erreichen der Vision	Künstlerische Fähigkeiten erwerben	Perfektio- nismus	
Der Narr	Genießt das Leben, schätzt Humor und Spiele.	Einen Schmerz überwinden	Die Wahr- heit in heite- rer Form verkleiden	Die Angst vor dem Al- leinsein und dem Nicht- verstandenwerden	Komisch sein	Zynismus	
Der Weise	Sucht nach Wahrheit, Erkenntnis und Weis- heit.	Die Wahrheit finden	Die Welt verstehen	Die Furcht vor Ignoranz und der Irrelevanz des eigenen Wissens	Sich und an- dere durch Wissen wach- sen lassen	Verliert sich in seinen Studien	
Der Zau- berer	Ein Visionär, der nach Verwandlung strebt.	Zu wissen, wie die Welt tickt	Träume ver- wirklichen	Die Angst, die Kontrolle zu verlieren oder für Ma- nipulationen verwendet zu werden	Visionen um- setzen	Zum Ma- nipulator werden	
Der Herr- scher	Strebt nach Kontrolle, Ordnung und Exzel- lenz.	Kontrolle	Wohlstand schaffen	Die Furcht vor Chaos und dem Verlust von Autorität und Kontrolle	Führung	Macht- miss- brauch	
Der Je- der- mann	Sucht Zugehörigkeit und möchte einfach dazugehören, ist bodenständig.	Verbindung zu anderen	Unauffällig hineinpas- sen	Die Angst, ausgeschlos- sen oder übersehen zu werden	Anpassung	Ober- flächlich- keit	

*„Wir müssen bereit sein, das Leben loszulassen, das wir geplant haben,
um das Leben zu haben, das auf uns wartet.“ Joseph Campbell*

Nun wird es Zeit, deine Sinnsuche in eine neue Lebenserzählung zu verpacken. Vieles wirst du beibehalten, weil du ja schon immer unbewusst der goldenen Spur deines Lebens gefolgt bist. Einiges wirst du aber auch ganz neu erzählen.

Sollte dir die freie Form schwer fallen, versuche es einmal mit diesem Erzähl-Muster:

1. Übung: Deine neue Geschichte

Wenn du dich selbst von außen betrachtest, fällt es dir vielleicht leichter, deine Geschichte hier schon einmal zukunftsorientiert zusammenzufassen.

Verwende das folgende Sprachmuster oder formuliere eine freie Erzählung mit folgenden Elementen:

- (Vorname) ist (Archetypen oder Rollenbezeichnung) und sie/er ist (Essenz-Satz).
- Er/sie ist einzigartig (3 bis 5 Eigenschaften aus den Übungen „Selfie“ und „Glückscodex“).
- Besonders gut kann sie/er (3 bis 5 Stärken aus „Charakterstärken“).
- Im Leben/Arbeiten braucht sie/er besonders (3 Dinge aus „Tun-Sein-Haben-Liste“).
- Im Leben ist sie/er zuständig für (3 bis 5 Werte aus Abschnitt „Was ist dir wichtig“.)
- Deshalb setzt sie/er sich ein für (Purpose-Satz)
- In ihrem/seinen Leben will sie (Vision-Satz)
- Also wird sie/er in Zukunft (Mission-Satz)

„You are who you choose to be, so be careful who you choose to be.“

Viktor Strecher

Wie fühlt sich dieser erste Entwurf an? Merkst du, dass du dich schon jetzt innerlich und äußerlich aufrichtest und beginnst, deine Größe und innere Schönheit wahrzunehmen?

Diese Geschichte ist erst einmal keine, die du anderen erzählen würdest. Aber sie ist die Fortschreibung deiner kohärenten Lebenserzählung. Lies sie gerne nochmal im Zusammenhang mit dem, was du über dein bisheriges Leben in Kapitel 4.2 aufgeschrieben hast.

Um deine Geschichte auch nach außen zu tragen, sei es, dass du sie in deinem privaten Umfeld erzählst, oder im Business-Bereich oder damit eine Initiative gründest, kannst du folgende Storytelling-Konzept des Harvard Professors Marshall Ganz nutzen. Er nennt es dein öffentliches Narrativ („Public Narrative“) **(Ganz, Marshall)**.

Um Menschen zu überzeugen und für deinen Sinn mitzunehmen, ist es hilfreich, drei Storys zu erzählen:

- Die *Story of Self* ist deine persönliche Geschichte und die daraus resultierende Rolle und Motivation in der Welt. Hier formulierst du, warum du das tust, was du tust und zeigst, wenn du willst, deinen biografischen Bezug dazu. Das ist die Zusammenfassung deines Purpose.
- In der *Story auf Us* machst du deutlich, wie dein Purpose mit der Gesellschaft verbunden ist und wofür du dich dort einsetzen willst. Sie bezieht sich auf deine Vision.
- Die *Story of Now* ist das große Ziel, das deinen Einsatz gerade jetzt erfordert. Wofür du jetzt aktuell deine Kraft und Energie für das Große Ganze einsetzen willst. Das ist ein nach außen gerichtetes Shinkansen-Ziel und damit eine aktuelle Ausprägung deiner Mission.

2. Übung: Dein Public Narrative:

Fasse hier die Ergebnisse deiner Sinn-Arbeit nochmal in deinem Public Narrative zusammen:

Story of Self:	
Story of Us:	
Story of Now:	

Tabelle 6: Public Narrative

Schreibe dein Public Narrative in dein Notizbuch. Vielleicht traust du dich bei Gelegenheit damit einmal an die Öffentlichkeit, z.B. bei einer Netzwerkveranstaltung. Du wirst sehen, wir alle unterstützen gerne Menschen, die eine klare innere Ausrichtung haben und sich damit zum Wohle einer besseren Welt einsetzen.

Beispiele:

Public Narrative der Wissenschaftsjournalistin und Fernsemoderatorin Mai Thi Nguyen-Kim:

- Story of Self: Ich konnte nicht tatenlos zusehen, wie Wahrheit und wissenschaftliche Erkenntnisse verdreht werden, und musste journalistisch arbeiten, um wissenschaftlichen Spirit zu verbreiten.
- Story of Us Wir brauchen ein Verständnis für die wissenschaftlichen Erkenntnisse, damit wir die richtigen Entscheidungen fällen – in unserem Privatleben, in der Politik, in Unternehmen.

- Story of Now Die Pandemie zeigt, wie dringlich im Hier und Jetzt eine seriöse und klare Wissenschaftsberichterstattung benötigt wird.

Public Narrative der Umweltaktivistin Greta Thunberg:

- Story of Self: Mit elf Jahren habe ich verstanden, dass sich die Welt in einer Klimakrise befindet. Ich ging durch eine gravierende persönliche Krise. Die Diagnose meiner Asperger-Krankheit gab mir Kraft, mit 16 wurde ich Klimaaktivistin.
- Story of Us: Wir – mit Fokus auf meine Generation – bestehen auf einer positiven Zukunft.
- Story of Now: Wir befinden uns in einer Krise, die alle bisherigen Krisen in den Schatten stellt. Wir müssen sofort handeln. **(Beispiele aus Pyczak, Thomas)**

Übung: Dein Dreiklang-Sinn-Satz

Und nun fasse die Ernte deiner Sinn-Arbeit in vier möglichst prägnanten Sätzen zusammen:

- Ich bin der/die ... (finde hier eine eigene Bezeichnung wie „die Traumtänzerin“, „die Fürstin“, „der Erfinder“, „der Brückenbauer“ aus deinem Essenz-Satz heraus). Meine Aufgabe ist es (Purpose-Satz) ... Mein Ziel für mich und die Welt ist es (Vision-Satz) Um dies umzusetzen, werde ich (Mission).

Und noch einmal darf ich dir gratulieren – auch in unser aller Namen, denn wir brauchen dich! Du hast nun deutlich mehr Klarheit darüber, wie deine Lebenserzählung sinnvoll für dich weitergehen kann. Sei dir auch bewusst, dass das deine persönliche Form von Liebe ist, die du dir einerseits selbst gibst, die du aber auch der Welt zurück gibst.

„Die Liebe fürchten heißt das Leben fürchten, und wer das Leben fürchtet, ist bereits zu drei Vierteln tot“. Matt Haig

Genieße diesen ersten großen Schritt auf deinem persönlichen Sinn-Weg!

Lies erst dann weiter, wenn du dich tatkräftig und bereit dazu fühlst, mit diesem Sinn nun auch in ein neues erfülltes und wirksames Leben einzutauchen und es jeden Tag aktiv mitzugestalten.

6. Gestalte dein Leben mit Sinn und Intuition

Auch wenn ich dir am Anfang des Buches bereits ausführlich vor Augen geführt habe, was dir die Purpose-Arbeit bringt, möchte ich es dir hier noch einmal zusammenfassen. Nun wird es konkreter für dich und du kannst es mit deinen eigenen Erfahrungen im Prozess abgleichen. Ich hoffe, du fühlst dich dadurch ermutigt, deinen Purpose immer mehr ins Leben zu bringen.

Das passiert, wenn du aus deiner Essenz heraus lebst und arbeitest:

- Dein Leben wird sich verändern - das kannst du gar nicht verhindern. Denn der Geist, dein „Genius“ lässt sich nicht in die Wunderlampe zurückstopfen. Du kannst ihn ignorieren, das wird er aber vermutlich mit einem Gefühl von Unzufriedenheit und Sinnleere erwidern. Und das hattest du früher ja schon zur Genüge, oder?
- Dein Leben wird sich oft leichter anfühlen. Manchmal bist du richtig grundlos glücklich. Du arbeitest immer mehr Zeit des Tages im Flow – vielleicht erst 30 Minuten, später dann mehrere Stunden am Stück.
- Und wenn es sich einmal nicht leicht anfühlt, hast du dennoch die Energie, auch Durststrecken einmal durchzuhalten und für ein größeres Ziel oder Projekt den Weg zu gehen, weil du weißt, wofür du das tust.
- Es geschehen Dinge, die dich unterstützen. Dir begegnen beispielsweise die richtigen Menschen oder Informationen zur richtigen Zeit. (s. nächstes Kapitel)
- Du wirst immer schneller immer klarere Entscheidungen zu treffen, weil du deine innere Goldwaage bedienen kannst.
- Du musst dich nicht jeden Tag wieder in Frage stellen. Die inneren Zweifel und abwertenden Selbstdialoge beruhigen sich. Du bist mehr mit dir im Reinen und magst immer mehr, wer und wie du bist.

6.1 Pflege deinen Purpose

Viele meiner Klient:innen scheuen schon im Coaching vor einer großen Purpose-Formulierung zurück. Sie nehmen sich im Prozess selbst von außen wahr und haben Angst vor den Reaktionen ihres Umfeldes, wenn sie darüber erzählen würde. Aber ein essenzieller Purpose ist groß, denn er gilt für dein ganzes Leben. Und du wachst noch lange ihn hinein. Vermutlich kommst du auch niemals ganz in dieser Größe an, aber diese Größe ist deine persönliche Wahrheit, die du anstreben kannst – und sollst, wenn du es ernst mit dir und der Welt meinst.

Es könnte sein, dass du deine neue Lebensorientierung euphorisch mit deinen Liebsten teilen willst. Ich empfehle dir allerdings, deine Purpose- und Visions-Ergebnisse erst einmal ein bis zwei Wochen sacken zu lassen. Sie sind noch fragil, wie ein zartes Pflänzchen, das in dir und deinem Körper-Geist-Seele-System noch Wurzeln schlagen muss, bevor es stark genug ist für den Wind von außen. Und auch danach bitte ich dich, sie nur mit Menschen zu teilen, denen du vertraust und die du als unterstützend und wertschätzend kennst.

Für dich ist dein persönlicher Sinn einleuchtend, denn du bist ja den ganzen Prozess gegangen. Für die Menschen um dich herum, ist es ein Sprung, der oft sehr gewagt daher kommt. Ich durfte das beispielsweise erfahren, als ich mit 50 Jahren meinen sicheren Beamten-(Teilzeit-)job gekündigt habe. Viele Menschen, sogar meine besten Freundinnen in meinem Umfeld, waren entsetzt. Obwohl gerade sie mich der starken Motivation meines Purpose hätte gut kennen müssen! Dein Mut löst nicht selten Ängste

und Projektionen in deinem Umfeld aus. Das ist deinen Lieben aber nicht bewusst sie, nehmen das als Sorge um dich wahr. Damit meinen sie es gut, aber sie halten dich unbewusst damit auch klein. Die wenigsten Menschen mögen es, wenn eine nahe Person plötzlich aus der Komfortzone aufbricht. Denn das erinnert sie daran, dass sie selbst darin schon eine Weile festsitzen ...

Übung: Szenarien mit und ohne Lebensorientierung

Auch selbst wirst du immer wieder verschiedene innere Phasen mit deiner neuen inneren Ausrichtung erleben, sei es dass du verwirrt bist, dich fragst, ob es das jetzt wirklich ist, worauf du dich ausrichten willst. Oder du spürst noch Reste von alten Ängsten oder dein kritischer Geist will deine Ergebnisse gerne zerlegen, zergliedern und zerdenken, bis nichts mehr übrig ist.

Wenn die inneren Bedenken zu groß werden, durchlaufe doch einmal folgende Szenarien:

Was verliere du, wenn du deinen Purpose lebst?	Was gewinnst du, wenn du trotz Lampenfieber deinen Purpose lebst?
Was passiert schlimmstenfalls, wenn du deinen Purpose nicht lebst?	Welche Vorteile hast du auf lange Sicht davon, wenn du deinen Purpose lebst?
Was passiert schlimmstenfalls, wenn du deine Ängste und Bedenken aufgibst und deinen Purpose lebe?	Was lernst du, wie wächst du innerlich, wenn du deine Bedenken und deine Angst aufgibst und deinen Purpose lebst?

Tabelle 7: Purpose-Szenarien

Lass dein Licht leuchten

Nimm deine inneren Zweifel und eventuelle äußere kritische Stimmen als Test, ob du es ernst meinst mit deinem neuen sinnerfüllten Leben. Diskutiere nicht darüber, wenn man dich in Frage stellt. Der Großmeister der gewaltfreien Kommunikation, Marshall Rosenberg fragte einmal: „Willst du recht haben oder glücklich sein?“. Beides geht oft nicht gleichzeitig.

Und nach und nach wirst du merken, dass du eine neue Sicht auf die Welt gewonnen hast, dass dir an deinem Purpose ausgerichtete Entscheidungen leichter fallen, ja dass du dich mit dir und der Welt mehr im Einklang erlebst – dann kannst du langsam auch

davon erzählen und auch über diese Gespräche deinen Purpose noch mehr ins Leben bringen.

Wenn du dich dann behutsam mit Personen deines Vertrauens darüber austauschst, machst du sie vielleicht sogar neugierig. Denn deine neue Ausstrahlung macht auch etwas mit den Menschen. Sie erinnern sich durch dich wieder an diesen tiefsten Teil in ihnen, der ans Licht drängt. So steckst du andere an und ihr hinterlasst gemeinsam eine Leuchtspur in dieser Welt.

Vermutlich kennst du den Text von Marianne Williamson (**Williamson, Marianne**). Nelson Mandela hat ihn in seiner Antrittsrede als Präsident zitiert:

*„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.
Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend,
talentiert und fantastisch sein darf?
Wer bist du denn, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.
Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, da-
mit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.
Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die
in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.
Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen, geben wir unbe-
wusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, befreit unsere
Gegenwart andere ganz von selbst.“*

Genieße dein neues Lebensgefühl

Wenn du dich mit deinem Purpose und deiner Lebensvision im Laufe des Tages immer wieder verbindest, entsteht in dir ein weiter, leichter und offener Raum. Alle deine kleinen Alltagsentscheidungen können aus diesem inneren Raum heraus unbeschwerter erfolgen. Stell dir vor, dass sich dein unteres und dein mittleres Selbst gemütlich auf den Rücksitz zurückziehen, sich einschalten falls es notwendig ist, sich aber nicht länger verpflichtet fühlen, das Steuer deines Lebens zu übernehmen. Denn dort sitzt jetzt dein höheres Selbst. Das hat den Überblick und ist angebunden an die universelle Lebensintelligenz und damit auch an die universelle Lebenskraft, die dich braucht, um mit deinem Beitrag die Welt mitzugestalten.

„The real work of your life is to figure out your function – your part in the whole – as soon as possible, and then get about the business of fulfilling it as only you can.“ Oprah Winfrey

- Hol dir deine Unterlagen und deine Sinn-Map noch einmal heraus. Lies sie, bis du sie auswendig kannst.
- Pack dir deine Lebensregeln und deine Lebensvision sichtbar auf deinen Computer- oder Handybildschirm. Such dir Bilder, die du mit deinem neuen Lebensgefühl verbindest.
- Bitte deine Intuition, dich wieder in den Fluss zurückzuführen. Frage sie, was du dazu beitragen kannst. Oft sind es auch Dinge, die du lassen musst, z.B. ein Projekt mit dem Kopf durch die Wand abschließen zu wollen.
- Lass dich einen Nachmittag durch eine wohltuende Umgebung treiben und nimm die Zeichen wahr (s. Kapitel 6.5 Synchronizitäten).
- Mach dir immer wieder die großen Geschenke eines sinnorientierten Lebens bewusst.

Der Sinn-Coach Holger Eckstein formuliert sie so: *„Wenn Sie Ihre Bestimmung kennen und leben, fallen mir diese zehn Vorteile ein: Sie leben mit einer viel größeren Lebensenergie und -kraft. Das liegt daran, dass Sie lieben, was Sie tun. Wenn wir Menschen zutiefst begeistert sind von etwas, entfalten wir Kräfte, die sich auch mit dem größten rationalen Willen nicht aufbringen lassen. Sie leben Ihren Traum – und machen dabei die Entdeckung, dass er in Wirklichkeit nie ein Traum war, sondern immer Ihre Wahrheit. Sie entdecken, dass das, was Sie bisher gelebt haben, so etwas wie eine kleinere Version Ihrer selbst war, die Sie gelebt haben, weil Sie »mehr« noch nicht für möglich hielten. Wenn Sie Ihre Bestimmung leben, sind Ihrer Weiterentwicklung keine Grenzen mehr gesetzt. Wenn Sie etwas tun, das nicht Ihrer Bestimmung entspricht, stoßen Sie irgendwann an solche Grenzen: Motivation fehlt, Sinn fehlt, Freude fehlt. Ihre Bestimmung aber beseelt Sie und berührt Sie so tief, dass Sie gar nicht anders können, als sie zu leben.“* (Zitat anfragen? Eckstein, Holger (1))

Du erinnerst dich an deinen erhöhten Sitz auf dem Jägerstand, um deine Gedanken und Gefühle von außen wahrzunehmen? Am Anfang ist es eine kleine Willensanstrengung sich aus dem eigenen Gedankenkarussell herauszunehmen und sich selbst auch dann wahrzunehmen, wenn wir in unseren alten Autopiloten zurückfallen, der voller Neid auf den Businesserfolg einer anderen Person schaut oder das Haar in der Suppe beim strahlenden, selbstbewussten Auftreten eines Kollegen sucht. Wenn wir uns aber regelmäßig mit unserem Kern verbinden, wird es zunehmend leichter, die Stimme unserer Intuition wahrzunehmen.

Wenn wir dann auch noch merken, dass sich das Leben soviel leichter gestaltet und anfühlt, wenn wir ihre Botschaften befolgen, dann wird die Fahrt mit dem höheren Selbst am Steuer zunehmend zur Gewohnheit. Sie wird Teil unserer neuen Identität.

Oft hat unser Ego, unser zielorientierter Verstand am Anfang Angst, dass wir unsere Ziele in dieser neuen Art zu leben dann nicht umsetzen dürfen. Das ist aber nicht der Fall, sie werden lediglich auf eine gesunde, dem Leben und anderen Menschen dienliche Weise umgesetzt. Und deine Ziele werden sich verändern, aber auch dein kognitiver Geist wird damit einverstanden sein.

Umgeb dich mit inspirierenden und sinnorientierten Menschen

Vielleicht kennst du Menschen, die in großer Präsenz und aus ihrer Mitte heraus leben. Jede Minute in der Gegenwart eines solchen Menschen ist ein Geschenk. Sieben Dinge fallen mir immer wieder auf, wenn ich Menschen begegne, die zutiefst mit ihrem Kern verbunden sind:

- Sie lieben bedingungslos und zeigen das auch durch „beherztes Handeln“. Es ist ihnen egal, was andere von ihnen halten, sie folgen darin ihrer eigenen Wahrheit.
- Sie haben keine Angst vor dem Leid und den Herausforderungen des Lebens. Selbst im Leiden können sie noch die Schönheit eines anderen Menschen oder einer Situation sehen.
- Sie strahlen eine tiefe Freude aus und ruhen in sich selbst – unabhängig davon, welche Umstände ihnen im Außen begegnen. Oft haben sie auch einen wunderbaren, erfrischenden Humor, der mit Abstand auf unsere menschlichen Befindlichkeiten schaut.
- Sie folgen ihrer inneren Stimme und können warten, wenn die Zeit für etwas noch nicht gekommen ist.
- Sie verbringen ihre Zeit mit echten Menschen, die sich ebenfalls zeigen, wie sie sind und einen respektvollen Umgang miteinander pflegen.
- Sie wagen auch große Dinge, die andere für unmöglich halten. Dabei vertrauen sie darauf, dass sie jeweils mit dem nächsten Schritt die notwendigen Ressourcen bekommen. Sie haben die Vision und vertrauen darauf, dass sich der Weg unter ihre Füße legt.
- Sie machen sich keine Sorgen um ihre materielle Existenz. Sie haben vielleicht keine großen Rücklagen. Aber sie haben immer genug Geld für die nächsten Schritte und kämpfen nicht ständig für ihre materielle Absicherung.

6.2 Bereite deinen Langstreckenlauf vor

„Feeling stuck doesn't mean the meaning has gone from your life. You've just outlived one question and need to find the next—and the possibilities are endless.“ Oprah Winfrey (Winfrey, Oprah)

Nun hast du die Segel so gesetzt, dass dein Lebensboot in eine für dich stimmige Richtung fährt. Es ist nicht länger erforderlich, dass du ständig über die Ergebnisse deiner

Purpose-Map nachdenkst. Denn ein sinnorientiertes Leben soll ja gerade keine Nabelschau werden. Aber wie das beim Segeln so ist, man kommt oft nicht direkt dorthin, sondern muss ein wenig vor dem Wind kreuzen.

Das Weiterleben aus deinem Purpose heraus ist ein dynamischer Prozess, kein einmaliger Erfolg. Du wirst täglich damit beschäftigt sein, auf Kurs zu bleiben. Das braucht deine Hingabe an das, was du für dich als deinen inneren Kompass erkannt hast. Aber mit der Hingabe verbunden sind fünf Richtungsfaktoren, die wir hier noch ein wenig näher beleuchten.

1. Den Einsatz deiner Energie und Lebenskraft,
2. den Einsatz deines guten Willens ,
3. das Loslassen von allem, was nicht dein Job in dieser Welt ist,
4. die proaktive Ausrichtung auf das, was deinen Lebenssinn darstellt und
5. den Blick auf die größere Perspektive, an der du arbeitest.

Erhöhe deine Energie

Es ist leichter, mit voller Hingabe und Engagement zu leben und zu arbeiten, wenn deine Energie auf deine Lebensaufgabe ausgerichtet ist. So wirst du dich seltener im Multitasking-Nebel des modernen Lebens verlieren. Alles, womit du deine Energie erhöhen kannst, hilft dir demnach, kraftvoll auf deinem Lebensweg unterwegs zu sein. Basierend auf unzähligen Forschungsergebnissen gibt es fünf positive Lebensstilpraktiken, die nachweislich die Energie steigern. Du kannst sie dir mit dem Akronym SPACE merken. Sie sind Gegenstand einer ganzen Bibliothek von Selbsthilfeleratur oder Zeitschriftenartikeln, deswegen gehe ich hier nicht näher darauf ein, denn du weißt, was zu tun ist:

- Genug Schlaf
- „Presencing“ als achtsames Leben im Hier und Jetzt
- Physische Aktivität
- „Creativity“, übrigens auch passiv (z.B. Museumsbesuch)
- und eine gute Ernährung.

Übung: SPACE verbessern

Schreibe dir zu jeder Lebensstilpraxis zwei Ideen auf, wie du sie in deinem Leben noch verbessern oder stärken kannst.

All die positive Energie, die du aus diesen fünf guten Praktiken ziehen kannst, liefert dir den Wind in deinen Lebenssegeln.

Erhöhe deine Willenskraft

Nun brauchst du nicht nur den Wind, sondern auch noch ein Ruder, um dein Boot zu lenken. Dieses Ruder ist der Einsatz deiner Willenskraft. Stell dir die Willenskraft generell wie einen Muskel vor, den du mittelfristig trainieren kannst.

Ohne Training hast du allerdings jeden Tag die gleiche Menge Willenskraft. Das ist wie eine Batterie, die jeden Morgen aufgeladen ist und im Laufe des Tages durch den Verbrauch kleiner oder großer Portionen deiner Willenskraft abnimmt. Beispielsweise wird Willenskraft verbraucht, wenn du dich zurückhältst, Mittags etwas Ungesundes zu essen; wenn du ein eigenes Bedürfnis hinten anstellst, weil du erst die Physik-Hausaufgaben mit deinem Sohn machen musst; wenn das Auto noch in die Werkstatt muss, obwohl du lieber spazieren gehen würdest, wenn du die Steuererklärung überprüfen musst, obwohl das gar nicht dein Ding ist...

Bei vielen von uns ist leider die Batterie morgens gar nicht mehr richtig voll aufgeladen, weil wir schon lange an einer Art Dauererschöpfung leiden. Selbst wenn dein Leben ein eher normal-verrücktes ist, sind es einfach die vielen kleinen und größeren Dinge, die den modernen Menschen fordern. Du kennst das vermutlich?

Hier ein paar Tipps zum cleveren Umgang mit deiner Willenskraft, damit du genug Willenskraft übrig hast um die Veränderungen anzugehen, die dein sinnvolles Leben von dir will:

1. *Gestalte dein Leben mit guten Gewohnheiten.* Du hast diese Strategie bereits in Kap. 5.4 kennengelernt. Es ist ein wenig mühsam, dir diese kleinen Gewohnheiten anzutrainieren. Danach sparst du aber jede Menge Energie. Dein Autopilot wird sozusagen neu auf dein purposeorientiertes Leben eingestellt. Ein interessanter Workaround ist auch, dass du eine neue gute Gewohnheit an eine ältere nicht so gute hängst, beispielsweise indem du dir kein Glas Wein am Abend erlaubst, bevor du nicht meditiert hast. **[(Tipp: Nohl, Martina (3))]**
2. *Vereinfache dein Leben.* Es gibt viele gute Bücher über Minimalismus und Essenzialismus, mit denen du dein Leben entschlacken kannst. Das entlastet dich ungemein, da du nicht mehr so viele Bälle gleichzeitig in der Luft halten musst. Damit sparst du jede Menge Willenskraft. Und das gute Aussortieren gelingt dir jetzt, da du weißt, was dir wirklich wichtig ist und was für dich aber auch nebensächlich geworden ist. **[Buchipp: McKeown, Greg]**
3. *Fokussiere dich auf eine größere Veränderung.* Du hast zwar drei große Lebensziele aus deiner Vision abgeleitet. Wenn du aber merkst, dass dich diese große Veränderungsportion unter Druck setzt, dann wähle dir eines deiner Lebensziele aus und vertraue darauf, dass sich eine Veränderung in diesem Bereich dann systemisch gut auf den Rest deines Lebens auswirkt. Wir sind nicht dafür gemacht, uns in x unterschiedlichen Lebensbereichen gleichzeitig zu verändern. Sieh zu, dass du hier jeden

Tag eine kleinere oder größere Sache in die für dich richtige Richtung voranbringst. Das genügt! Auch mit dieser Strategie kannst du deine Veränderungsfähigkeit mit Spaß und in kleinen Schritten steigern. (Buchtipps: Nohl, Martina (2))

Lass los, was nicht dein Job in der Welt ist

Du kennst jetzt deinen Purpose. Du weißt sehr genau, was zu dir passt und was nicht dein Lebensfokus ist. Andere Menschen haben andere Aufgaben. Sicher wirst du weiterhin freundlich mit deinen Mitmenschen kommunizieren und deinen Müll trennen, auch wenn das nicht in deiner Sinn-Canvas steht. Aber prüfe sehr wohl, für was du dich bisher in deinem Leben zuständig gefühlt hast, was aber irgendwie nicht mit der Ausrichtung deines Purpose übereinstimmt.

Lerne, Nein zu sagen, z.B. zu

- ... Sonderaufgaben, die dir im Job oder im Leben irgendwie „zugeflogen“ sind, z.B. das Bestellwesen, der Elternvertreter-Job, das Heckenschneiden in der Nachbarschaft etc. Prüfe aber vorher, ob dir die Tätigkeit eher Energie zieht oder doch gibt. Wenn sie deine Energie erhöht, darfst du sie natürlich gerne behalten, auch wenn sie nichts direkt mit deinem Purpose zu tun hat.
- ... Verpflichtungen, die du wirklich ungern machst, z.B. die Schwiegermutter besuchen, mit deinen Kindern auf den Sportplatz gehen, den Keller aufräumen. Versuche die Zyklen zu verlängern, finde falls möglich Ersatzpersonen oder jemanden, der das gegen Bezahlung und mit mehr Motivation als du durchführt. Ja, du bist dadurch noch lange kein Rabenvater oder -mutter. Biete vielleicht etwas im Tausch an, das mit deinem Purpose übereinstimmt.
- ... Dingen, die du für andere übernimmst, weil diese zu faul sind oder sich nicht verändern wollen. Beispielsweise das Kochen oder Putzen, weil deine Kinder oder dein Partner zu bequem dazu sind. Setze dich dafür ein, dass Alltagspflichten gerecht verteilt werden, damit dir Energie und Willenskraft für die großen Dinge deines Lebens übrig bleiben.

Du merkst schon, alle drei Faktoren hängen sehr eng zusammen. Ich kenne Menschen, deren Purpose gerät sofort nach dem Coaching wieder in Vergessenheit. So kann er seine lebensverändernde Kraft auch nicht entfalten. Wenn das bei dir der Fall ist, bist du kein Opfer der Umstände. Du lässt es zu, dass das moderne Alltagsleben über dich hinwegschwappt und dich in seinen Strudel verwickelt. Denk an dein Boot. Fahr es in ruhigere Gewässer. Das ist nicht egoistisch, wenn du dich ausrichtest, auf das, was wirklich wichtig ist. Das wird deinem ganzen Umfeld gut tun, auch wenn dein Umfeld erst einmal nicht gerade positiv reagiert. Denn du veränderst ja etwas und das zwingt vermutlich deine Familie oder deine Freunde auch etwas bei sich zu verändern, weil das alte Spiel mit dir nicht mehr funktioniert. Aber ist das schlimm?

Richte dich immer wieder neu aus – auf deinen Lebenssinn

Ein sinnorientiertes und erfülltes Leben erfordert, dass du eng in Verbindung mit deinem Purpose bleibst und ihn dir immer wieder ins Bewusstsein rufst. Beschäftige dich auch mit Dingen, die dein Lebensboot wie von alleine in Richtung deines sinnvollen Lebens steuern: Mit Menschen, die dich inspirieren und eine ähnliche Richtung eingeschlagen haben wie du. Oder mit Büchern oder Kursen, in denen du lernst, dein Leben zielorientiert aus deinem Purpose heraus zu gestalten. Hol dir Unterstützung bei Mentoren oder Coachs, die dich darin begleiten können, gerade in schwierigen Zeiten deinem Purpose zu folgen, wenn es aufgrund der Umstände vielleicht nicht so leicht ist.

Wenn dir deine gute Verbindung zu deinem Purpose einmal abhanden kommt, kannst du dich auch an den generellen Lebensregeln orientieren, wie sie hier im Buch in den Huna-Prinzipien stellvertretend für andere Weisheitslehren dargestellt wurden (vgl. Kap. 2.4). Damit bist du immer auf einem guten Entwicklungsweg. Haben sich dann die Sandstürme deines Lebens, die dir die Sicht vernebeln, wieder gelegt, kannst du behutsam zu deinem individuellen Purpose und dessen Orientierungsfunktion zurückkehren.

Mach dir deine Mitarbeit am großen Ganzen bewusst

Mach dir bewusst, dass du mit deinem sinnorientierten Leben an der Welt von morgen mitgestaltest. Vermutlich nimmst du auch gerade wahr, dass allerorts alte Systeme zu bröckeln beginnen, sei es in Politik, Gesellschaft oder auf dem Geldmarkt. Massive Transformationen brechen sich Bahn. Wir Menschen haben es in der Hand, ob wir die neue Welt, die jetzt schon in Parallelstrukturen wie ökologischer Landwirtschaft, einem großen Klima- oder Tierschutz-Engagement oder dem Sharing-Gedanken sichtbar wird, auch persönlich mitgestalten wollen.

Dein Purpose stammt sozusagen aus dieser neuen Welt, denn er bringt dich ein Einklang mit dem Großen Ganzen, du kannst es auch die Schöpfung nennen, wenn du willst. Hier geht es nicht länger um Eigeninteressen und Profitsteigerung, sondern um ein Leben, in dem Menschen ihre Stärken und Potenziale an einem für sie stimmigen Platz einbringen dürfen und nicht länger auf Autopilot fahrend das Leben absitzen, das andere für sie definieren.

Wenn du Menschen begegnest, die erfüllt und sinnvoll leben, dann darfst du diesen Ausblick in die neue Welt, in eine neues Miteinander schon einmal erleben. Du erkennst sie daran, dass ...

- ... sie nicht nur ihnen nahestehende Menschen lieben, sondern zu allem, was ist ein herzliche Beziehung entwickeln, weil die Liebe in ihnen überfließt.

- ... sie offen und erwartungsfrei in Begegnungen gehen. Sie wollen nichts mehr von den anderen Personen, sie spielen keine Spielchen. Sie geben sich hin in eine Situation, in ein Projekt und gehen auf in dem Beitrag, den sie leisten.
- ... sie in ihrer Schöpferkraft stehen. Sie haben viel Energie und gute Ideen, die sie aber nicht egoistisch durchdrücken, sondern gemeinsam mit anderen in einer Art Tanz entfalten. Sie haben keine Angst vor großen Projekten, weil sie wissen, sie müssen nicht den Weg dorthin kennen.
- ... sie bedingungslos glücklich sind. Sie nehmen das Leben mit Humor und Zuversicht, weil sie den Blick hinter den Schleier der Maya geworfen haben und wissen, da ist der blaue Himmel dahinter – immer.

6.3 Bringe deinen Sinn Tag für Tag ins Leben

*Die kleinmütige Frau
Baut Käfige für alle
Die sie
Kennt.
Die weise Frau hingegen,
Die den Kopf einziehen muss,
Wenn der Mond tief steht,
Lässt die ganze Nacht lang Schlüssel fallen
Für all die
Schönen
Ungestümen
Gefangenen*

Hafiz

Nun, die stetige Umsetzung deines Purpose im Leben ist nicht so rosarot und einfach, wie es in der amerikanischen Motivationsszene dargestellt wird. Dort gewinnt man den Eindruck: Hat ein Mensch seinen Purpose gefunden, ist das wie das Ende eines Liebesfilms. Und er lebte glücklich bis an sein Ende...

Lass uns deswegen schauen, wie du jetzt ganz konkret dein sinnorientiertes Leben weiterleben kannst, damit es auch tatsächlich und sichtbar so erfüllend sein wird, wie es für dich sein kann, wenn du deiner inneren Weisheit und Bestimmung folgst.

Deinen Purpose kommunizieren

Nachdem du einige Zeit die Ergebnisse deiner Sinn-Canvas zu dir genommen hast und dich damit schon selbst-sicherer fühlst, wird es irgendwann Zeit, sie auch nach außen zu kommunizieren.

Bereite nun deinen Purpose, deine Lebensvision und die damit verbundenen Ziele, die du bis jetzt gefunden hast, in ein paar verständlichen Sätzen erst einmal für das Gespräch mit einer guten Freundin, einem Freund oder deiner/deinem Partner:in vor. Später kannst du sie eventuell auch für deine:n Vorgesetzte:n ausformulieren, aber dazu mehr in Kapitel 6.3.

Formuliere gerne umgangssprachlich:

- Ich habe herausgefunden, dass es mir wichtig ist, dass ...
- Ich Sorge dafür, dass...
- Ich kann am besten mein Potenzial entfalten, wenn ...
- Für die nächste Zeit habe ich mir vorgenommen, dass ...

Bringe auch erste Ideen mit ein, was du der entsprechenden Person vorschlägst, wie du in der Beziehung mit ihr oder in deinem Job deinen Purpose und deine damit verbundene Orientierung besser leben kannst.

- Wäre es eine Möglichkeit, dass ich/dass wir...
- Ich würde mich freuen, wenn ich/wir ...
- In nächster Zeit kümmere ich mich schwerpunktmäßig um ...
- – Was sagst du dazu/zu meiner neuen Klarheit/zu meinen Ideen?

Du wirst sehen, dass dein Purpose noch einmal realer und kraftvoller wird, wenn du beginnst, ihn nach außen zu tragen. Wenn du aufblühst, färbt das positiv auf dein Umfeld ab. Also kannst du in diesen Gesprächen gar nichts falsch machen! Die Menschen merken, dass du ein echtes Anliegen mit ihnen teilst, dass du dich zeigst, wie du bist und werden es wertschätzen, dass du so mit ihnen sprichst.

Es kann aber auch passieren, dass sie eher abwehrend bis abwertend reagieren. Dann hat das nichts mit dir zu tun, denn es ist eine Aussage über sie selbst. Sie spiegeln sich in dir und projizieren ihre eigenen Bedenken und Ängste auf dich. Nimm es ihnen nicht übel, denn sie haben ja nicht den gleichen transformierenden Prozess durchlaufen wie sie. Lerne, innerlich eben nicht anzuspringen auf zynische, abwertende oder neidische Bemerkungen. Bleib mit dir und deinem Kern verbunden. Denn du weißt, in deiner Essenz kann dich niemand verletzen. Du kannst ihnen das Angebot machen, das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal aufzugreifen. Dann sind deine Worte oft beim Gegenüber „gesackt“ und es können sich tolle Möglichkeiten für wirklich tiefe Gespräche ergeben.

Wie geht es jetzt für dich weiter?

Es könnte sein, kündige ich im Coaching gegen Ende an, dass sich dein Leben ab heute deutlich verändert, ohne dass du dir Mühe geben musst. Du hast vielleicht so oft versucht, dich aktiv zu verändern oder deine Lebensumstände zu verbessern. Nun ist dir dein Innerstes bewusst geworden und der Kanal nach außen ist „durchgeputzt“. Könnte sein, dass sich dann wie von selbst Veränderung im Außen ergeben. Dass dir Menschen freundlicher begegnen, dass Konflikte sich plötzlich in Luft auflösen. Dass sich eine Geldthematik entspannt.

Es wäre gut, diese Veränderungen nicht als zufällig abzutun, sondern staunend wahrzunehmen und dich auf keinen Fall dagegen zu wehren. So ist das, wenn dein Leben wieder an die Quelle angebunden ist, dann musst du die Dinge nicht mehr aus eigener Kraft anstoßen. Manches geschieht einfach. Vielleicht fühlst du dich auch von deinem eigenen Fluss, der der Quelle entspringt, getragen und musst nur gelegentlich sanft in deine Richtung steuern, ansonsten tut der Strom des Lebens die Hauptarbeit für dich.

Es könnte aber auch sein, dass du übermütig wirst und dein Ego mal wieder die Regie ergreift, um deinen Purpose als Mittel zum Zweck zu benutzen, um dich über andere zu stellen. Da kannst du dich dann bei manchen Aussagen oder Handlungen kritisch hinterfragen, woher dein Sprech- oder Handlungsimpuls kommt: Möchtest du glänzen und gut dastehen? Besser aussehen und wirken als andere? Oder kommt der Impuls aus einer tieferen Schicht, weil es einfach überfließt und du etwas weitergeben möchtest, was dich zutiefst bewegt und du etwas von deiner Fülle verschenken willst?

Du merkst es auch daran, ob du dich abgrenzen musst, ob du deinen neuen Sinn vor anderen schützt, nicht um ihn in seiner Zartheit zu beschützen, sondern damit andere sich nicht etwas „abgucken“ oder sich bei dir „dranhängen“. Dann verlässt du allerdings deinen sinnorientierten Pfad und damit deine „Zone of Genius“.

Was du ab sofort ganz praktisch tun kannst:

- *Bereinige deinen Kalender:* Streich die Dinge, die nicht zu deinem Purpose, zu deiner Lebensvision passen. Überlege, wo du dich durch eine kurze Mail oder ein kleines Telefonat durch Nein-Sagen entlasten kannst, um Raum zu schaffen für die wichtigen Dinge, die dir in Form deiner Ziele jetzt klar geworden sind. Du musst das auch nicht begründen, du kannst einfach sagen, du hast gerade einen inneren Prozess hinter dir und das passt jetzt nicht mehr für dich – freundlich und klar.
- *Sieh deine „Pflichten“ in einem neuen Licht:* Bestimmte Pflichten gegenüber Kindern, Eltern oder kranken Freunden sind gesetzt. Nimm diese als Übungsfelder, weil du weißt, sie gehören zu deiner großen Lebensvision dazu. Hadere nicht mit ihnen, sondern bring dich mit deinen Stärken und in deinem neuen Selbst-Bewusstsein ein. Ich hoffe, du wirst merken, dass auch diese bis jetzt oft nicht ganz freiwillig durchgeführten Pflichten mit neuer Lebensqualität füllen kannst. Erstelle eine

kleine Liste der Dinge, die du zur Zeit nicht so gerne machst, aber die du als notwendig für dein persönlich erfolgreiches Leben ansiehst – und du erinnerst dich, deine persönliche Definition von Erfolg speist sich aus deinen Lebensregeln (s. Kap. 5.1)! Schließe Frieden mit diesen Pflichten, indem du bei Ausführung dieser Tätigkeit so etwas sagst wie „Es ist ok. Ich weiß, dass du wichtig, notwendig und sinnvoll bist, um das zu erreichen, was ich wirklich will“. Dann fühlst du dich nicht länger als Opfer, sondern selbst bei unliebsamen Dingen und Tätigkeiten sitzt du mit deinem höheren Selbst, das den größeren Blick hat, wozu etwas gut ist, im Fahrersitz deines Lebens.

- *Verändere erste Gewohnheiten:* Welche deiner Gewohnheiten passen nicht mehr zu deinem neuen Leben und der größeren Version von dir selbst? Geh dazu deinen Tagesablauf in Gedanken durch. Beginne mit zwei Kleinigkeiten, die du verändern willst. Gewohnheiten lassen sich nicht einfach löschen, aber du kannst sie ersetzen mit etwas Neuem. Behalte dafür den alten Auslöser, z.B. Gang zur Kaffeemaschine oder Griff zur Fernbedienung bei und definieren dann die Handlung neu, die du damit verbinden willst. Welche zwei kleinen Gewohnheiten würden deine Vision von deinem größeren Selbst täglich unterstützen? Etabliere sie, bis sie automatisiert sind (ca. 20-50 Tage), dann kannst du dir die nächsten zwei vornehmen.
- *Beobachte dein Selbstbild:* Dein Selbstbild ist das, was du über dich glaubst, auch bekannt als dein Mindset. Wir haben uns in Kap. 3.5 schon damit befasst, wie du dein Selbstbild von außen aus einer Beobachterposition heraus wahrnehmen kannst. Wenn du nun beginnst, sinnorientiert zu leben, dann wird sich dein Selbstbild peu à peu zu deinem größeren Selbst hin entwickeln. Du hast bereits in Kap 3.6 einige Strategien gelernt, wie du mit wenig hilfreichen inneren Stimmen oder Gefühlen umgehen kannst. Nun nimm noch die Königsdisziplin dazu: Beobachte dich, wie du denkst und wer du bist, wenn niemand da ist. Wie sprichst du mit dir selbst, wie handelst du in deinen geheimsten Momenten? Genau dann, wenn du denkst, dass es keine Rolle spielt, weil niemand zusieht? Dein neues Leben besteht oft nicht aus dramatischen Veränderungen, sondern aus diesen kleinen Denk- und Gewohnheitsveränderungen.
- *Sorge für dich:* Damit du immer mehr in dein höheres Selbst hineinwachsen kann und diese Transformation für dich nicht kräftezehrend verläuft, gib dir selbst immer wieder genau das, was du anderen gibst. Denn weil es dir ja so wichtig ist, sorgst du dafür, dass es auch in die Welt kommt. Stell dir wieder das Bild mit der überfließenden Schale vor. Schau nochmal auf deine Lebensregeln, die du in Kapitel 5.1 definiert hast. Was brauchst du selbst, was nährt dich, um gut deinen Job in der Welt gut und kraftvoll tun zu können? Trage dazu gleich ein paar Ideen mit festen Terminen in deinen Kalender ein.
- *Zeig dich:* Egal in welchem Lebensbereich und in welchen Kontexten und Orten du dich bewegst, übe, authentisch zu sein und das, was du über dich erkannt hast, in angemessener Form in dein Reden und Handeln einfließen zu lassen. Du brauchst

dich nicht länger aus Verunsicherung oder Schüchternheit oder falschen Annahmen über dich selbst zurückzuhalten und eine Maske aufzusetzen. Du weißt jetzt, wer du bist und wozu du hier bist. Also zeig Profil. Du wirst merken, das erhöht dein Standing und deine Sichtbarkeit. In der heutigen Zeit mögen wir Menschen, die noch eine Meinung haben und wertorientiert Position beziehen. Natürlich polarisiert das gelegentlich. Aber die Menschen, die damit nicht umgehen können, sind vermutlich auch nicht die, mit denen du dich dauerhaft umgeben willst.

Wie du immer mehr in deine Größe hineinwachsen kannst

Um zunehmend in deinen Purpose hineinzuwachsen, kannst du deine Selbstwahrnehmung, deinen Beobachterposten auf dem Jägersitz deines Lebens, noch weiter trainieren. Wenn das für dich zur neuen Gewohnheit wird, fährst du nicht länger auf Autopilot, sondern merkst, wie und wo du auch in den Kleinigkeiten des Lebens sinnvoll agieren kannst.

Übung: Sinn-Journaling

Angebunden an die Idee des 3-Minuten Tagebuchs empfehle ich dir, dass du dir ein schönes Sinn-Journal oder Purpose-Journal kaufst. Schreibe jeden Morgen, eventuell noch im Bett sitzend, drei Dinge auf, die deinen Tag zu einem guten und sinnvollen Tag machen würden. Wenn du magst, kannst du einen Satz dazuschreiben, der dir intuitiv einfällt und dich motiviert. Hör dazu kurz nach innen, was als ermutigende Botschaft in dir aufsteigt. Schreibe auch abends drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Das kann etwas sein, dass du wahrgenommen oder erlebt hast. Jede Kleinigkeit zählt und es muss überhaupt nichts sein, wofür man „üblicherweise“ dankbar ist. Beispielsweise: „Ich bin dankbar, dass ich mir heute genügend Zeit zum Essen genommen habe.“ Oder: „Ich bin dankbar für diesen freundlichen Blick in der S-Bahn. Die Frau hat mich irgendwie als Mensch wahrgenommen.“ Wirf dann einen Blick auf deine morgendlichen Notizen. Wie ging es dir mit den drei Dingen, die du heute erleben wolltest? Hat es geklappt? Wenn nicht, woran könnte es gelegen haben, dass diese Dinge nicht in dein Leben kamen. Könntest du sie dir aktiver abholen? Könntest du mehr Gelegenheiten beim Schopf packen oder dem Zufall auf die Sprünge helfen, indem du dich zum Beispiel in einen passenden Kontext begibst?

Übung: Schreibe Haiku

Neben dem Sinn-Journaling sind Haiku eine tolle Möglichkeit, wahrzunehmen, was ist und es in eine wertschätzende Form zu bringen.

Haiku sind kurze Gedichte, die eine besondere Momentaufnahme wiedergeben, ohne dass etwas „Besonderes“ geschehen ist. Es geht eher darum, auch Alltägliches

besonders wahrzunehmen. Wann das Haiku entsteht, ist nicht wichtig. Du wirst aber merken, dass du aufmerksamer durch den Tag gehst und nach Initialfunken für dein Haiku suchst. Im Haiku kannst du deine Stimmung zum Ausdruck bringen.

Vielleicht entdeckst du nun mit deiner neuen inneren Klarheit und Ausrichtung in Alltagsmomenten immer wieder etwas Größeres, worauf du in der letzten Zeile verweisen möchtest. Diese zwei Komponenten – die gesteigerte Aufmerksamkeit auf den Moment um dich herum und der Blick nach innen auf deine Stimmung – machen den Reiz des Haiku aus.

Bei einem guten Haiku kann, wie bei einem Foto, aus Worten die Wahrheit hinter den Dingen aufblitzen. Geh es locker an:

- Beschränke dein Haiku auf drei kurze Zeilen. Insgesamt solltest du eher mit weniger als mit mehr als 17 Silben auskommen. Traditionell werden im deutschen Haiku die Silben nach dem Schema: »5-7-5« auf die drei Zeilen verteilt, aber lass es fließen und lass dich davon nicht einschränken.
- Schreibe in der Gegenwart, sprich von sinnlich erfahrbaren Details, verwende konkrete Bilder. Zeig dein Staunen über unsere wunderbare Welt.
- Vielleicht ergibt sich sogar eine kleine überraschende Wendung am Schluss? Etwas, das du mit deinem Purpose oder deiner Vision vom Leben verbinden kannst? Frage dich: Was ist das Wesentliche am gegenwärtigen Augenblick, in mir und außerhalb von mir?
- Lies dir deine Zeilen laut vor und feile sie ein wenig, bis sie flüssig klingen. Tipp: Du kannst sie auch von Chat GPT überarbeiten lassen in mehreren Varianten, dann geht es noch schneller. Aber du bleibst immer die Impulsgeberin, denn es geht ja um deine Wahrnehmung deines sinnvollen Lebens im Moment.
- Wenn du auf einem Social-Media-Kanal unterwegs bist, könntest du deine Haiku posten. Du wirst sehen: Haiku ziehen Kreise. Oder sammle sie und verschenke sie am Jahresende in Form eines Büchleins.

Einige Beispiele:

Sitzen und spüren

Meine Flügel im Einklang

Gute Gewohnheit

Martina Nohl

im Gartenlokal

ich setze mich

auf die Sonne

Christa Beau

letzte Kornblume –
geblieben ihr Traum
vom wogenden Meer
Claus Hansson

Freundinnen Selfie
verschmitzt lächeln
zwei Faltengesichter
Ingrid Meinerts

Vertiefung: <https://haiku.de/>

6.4 Verbinde dich regelmäßig mit deiner inneren Stimme

„All I know is that I'm on my way. I'm terrified, but I can't stop smiling.“ Oprah Winfrey

Am Ende des zweiten Kapitels hast du bereits einiges über Intuition erfahren. Ich möchte hier noch einmal darauf zurückkommen und es für dich noch etwas praktischer machen. Denn wir arbeiten ja jetzt daran, dass dein Purpose und deine Zukunftsvision gelebt werden können. Inzwischen bin ich der Überzeugung, dass das einzig und allein über die Verbindung mit deiner inneren Stimme funktioniert. Wenn du es selbst aus der Kraft deines Verstandes und damit auch deines Egos heraus versuchst, wird es mühsam und braucht viel zu viel Energie. Du setzt dich unter Erfolgsdruck. Du fühlst dich unzulänglich, weil du vielleicht deinen eigenen neuen Maßstäben nicht gerecht wirst. Du wirst vielleicht auch ungeduldig oder unzufrieden, weil es dir nicht schnell genug vorangeht mit deinen Lebenszielen. Das führt immer wieder zu inneren Blockaden und damit verbundenen negativen Selbstgesprächen.

Dein Purpose will leicht und natürlich in die Welt fließen und damit uns alle bereichern. Damit das geschehen kann, benötigst du den zweiten Betriebsmodus deines Gehirns, deine Intuition. Dieser Modus ist in unserer westlichen Zivilisation seit dem Primat der Vernunft von Descartes und anderen Rationalisten, also seit ca. 400 Jahren, schwer vernachlässigt worden. Das war vermutlich notwendig, um von einem prärationalen, oft abergläubischen Denken wegzukommen. Nun benötigen wir diesen Betriebsmodus allerdings wieder als transrationales Denken, um die Probleme in unserer immer komplexer werdenden Welt zu verstehen. Und du brauchst den Zugang zu deiner Intuition für die Komplexitätsbewältigung deines eigenen Lebens. Aber wie aktivierst du diesen oft verlernten Betriebsmodus erneut?

Auf deine innere Stimme hören

Es dauert eine Weile, bis du deine inneren Stimme, die Stimme deiner Intuition und damit deines höheren Selbst wahrnehmen kannst. Aber alles, das erforderlich ist, ist ein Lauschen nach innen. Wenn du inne hältst und nach innen lauschst, kannst du wahrnehmen was in dir aufsteigt. Es geht also nicht um das, was du möchtest, was passieren soll, sondern dass du die Mini-Veränderungen wahrnimmst, die in einer Situation oder in einer Begegnung von dir verlangt werden. Das ist dann die stimmige Art und Weise, wie du aus deiner inneren Wahrheit heraus auf kleine oder große Herausforderungen des Lebens antworten kannst.

Genau das ist der Schlüssel, um in Harmonie mit deinem Purpose zu leben und dieses schon mehrfach beschriebene Gefühl von Leichtigkeit, vom natürlichen Mitschwimmen im Fluss des Lebens zu spüren.

Dieses Lauschen nach innen, ich nenne es auch das intuitive Zuhören, ist die Grundlage für den Aufbau einer Beziehung zu deiner Intuition. Je mehr du in kleinen Entscheidungsmomenten immer wieder dieses Lauschen übst, desto zuverlässiger kannst du deine innere Stimme auch in schwierigen Situationen wahrnehmen. Irgendwann musst du dich dafür dann gar nicht mehr bewusst anstrengen, sondern du hast diese Verbindung zu dir selbst wieder etabliert. Etwas, das für viele Menschen in anderen Zeiten und Kulturen schon immer die Grundlage ihres Lebens war.

Der erste Schritt beim Lauschen besteht darin anzuerkennen, dass diese Stimme oder dieses Wissen, das du in dir fühlst, real ist. Es ist normal, dass es am Anfang eine gefühlte Diskrepanz zwischen deinem inneren Wissen gibt und deiner sichtbaren äußeren Realität. Beispielsweise weißt du in einer Konfliktsituation, dass eigentlich alles in Ordnung ist auch auf der Beziehungsebene mit der schwierigen Person, aber im Außen gibt es gerade noch Vorwürfe dir gegenüber. Handle trotzdem nach dem, was du als inneren Impuls bekommst und bleibe beispielsweise weiterhin freundlich, ohne in den dir angebotenen emotionalen Konflikt einzusteigen. Dann wird sich deine äußere Realität zunehmend anpassen.

Wenn du lauschst und handelst, wirst du immer mehr erleben, dass du auf ein inneres Wissen zugreifen kannst, das größer ist als dein persönliches Wissen. Hier hast du Zugang zum „geheimen Menü“ des Lebens und hier kann dir eine größere Intelligenz dir Erkenntnisse zuteil werden lassen oder Dinge liefert, die jenseits dessen liegen, was du überhaupt wollen oder fragen könntest oder begreifen kannst.

Du kannst dir diesen Kontaktraum in dir, in dem du mit deiner inneren Stimme verbunden bist als ein Flugverkehrskontrollzentrum vorstellen, wo Hunderte von „Flugzeugen“ oder Chancen versuchen, in deinem Leben zu landen. Aus deiner aktuellen Perspektive siehst du nur eine Lücke zwischen dem, wo du jetzt bist, und dem, wo du sein möchtest. Um die Lücke aus eigener Kraft zu schließen, überlegst du dir vielleicht

kleine Veränderungen, liest mehr Bücher oder hörst mehr Podcasts, um Ideen zu bekommen, wie du von deinem aktuellen Selbst zu deinem größeren Selbst kommen kannst.

So sammelst du immer mehr Informationen, sprich immer mehr Flugzeuge, die einen Stau über dir verursachen. Was aber die leichtere Lösung wäre, ist einfach mehr Platz in dir zu schaffen und die Startbahn frei zu machen. Auf diese Weise können alle Dinge, die du bereits in diesem Moment haben möchtest, landen. Du trittst aus dem Weg. Du erlaubst deinem Ego, das ständig versucht, dein Leben mit Willenskraft zu kontrollieren, eine Pause. Du lässt dein inneres Autopilot-Skript los, das dir sagt, wie du jetzt normalerweise agieren müsstest und welches Bild du der Welt von dir zeigen willst
(Samsó, Raimon)

Damit schaffst du Raum für Lebendigkeit, für überraschende Lösungen und Handlungsoptionen. So wächst du Tag für Tag in dein größeres Selbst hinein. Gleichzeitig erfährst du aus dieser Verbindung mit deiner inneren Stimme eine neue Sicherheit und Geborgenheit und kannst daraus dein Leben gelassener führen. Du musst nicht mehr alles vorausplanen und im Griff haben. Du darfst von Moment zu Moment lauschen und deinen Handlungsimpulsen folgen. Dieser Zustand nennt sich Präsenz.

„Mentale Präsenz ist ein Seinszustand des Hellwach- und Empfänglich-Seins für das, was geschieht, während es gerade geschieht, in uns selbst und zwischen der Welt und uns. Präsenz kultiviert Glück.“ Daniel Siegel

Wie wäre es, wenn du dich an deine Präsenz und das Lauschen mit einem akustischen Signal über dein Handy mehrfach pro Tag erinnerst und schaust, wie sich diese Art zu leben anfühlt?

Intuitionskompetenz entwickeln

Der Organisationsentwickler und Intuitionsforscher Markus Hänsel hat sieben Kompetenzfelder herausgearbeitet, die Intuition als professionelle Kompetenz definieren **(Hänsel, Markus)**. Durch diese verstehst du nochmal genauer, was mit dem ebenen beschriebenen Lauschen und Leben aus deiner Intuition heraus gemeint ist:

- *Sinn für Wesentliches:* Du bist in einer Multioptionsgesellschaft dazu aufgerufen, aus einer Vielzahl von Möglichkeiten auszuwählen. Die äußeren Leitsysteme weichen zunehmend einem inneren Kompass. Viktor Frankl spricht vom „Willen zum Sinn“, um intuitiv den richtigen Weg oder die passende Idee für sich zu finden. Diesen Sinn für das Wesentliche hast du im Purpose-Prozess in diesem Buch bei dir selbst bereits stark intensiviert.
- *Entscheidung in komplexen Situationen:* Im Alltag triffst du Entscheidungen oft unter Zeitdruck und ohne alle Informationen. Die Herausforderung besteht

darin, nachhaltige Entscheidungen auch in komplexen Situationen zu treffen, ohne auf vorschnelle Lösungen, die dir dein Verstand vorgibt, aufzuspringen.

- *Zeitgefühl für Kairos, Timing und Rhythmus:* Wenn du deiner inneren Stimme vertraust, entwickelst du ein Gefühl für den richtigen Moment für intuitive Impulse und du weißt immer besser, ob du gerade Handeln sollst oder das Leben für dich handeln lässt.
- *Situationssinn und Improvisationsfähigkeit:* Das Leben ist nicht berechenbar. Es verlangt von dir Spontaneität und Improvisation. Wenn du mit deiner inneren Stimme verbunden bist, ist das aber keine Anstrengung mehr, es fühlt sich vielmehr an wie ein Tanz mit dem Leben.
- *Empathie und Einfühlungsvermögen:* Wenn du deine Wahrnehmung schärfst, wirst du auch in Beziehungen immer besser den Subtext als echte Informationen zwischen den Zeilen lesen können und nonverbale Signale besser wahrnehmen können. So kannst du stimmiger reagieren, so dass es besser zur ganzen Situation passt und hast nicht nur deine eigenen Fahrplan im Kopf.
- *Antizipation und Möglichkeitssinn:* Für C.G. Jung war Intuition die Ahnung des Zukünftigen. In Verbindung mit deiner inneren Stimme öffnest du dich für Lösungs- und Zukunftsbilder, die dir deine Intuition schenken will.
- *Inkubation im kreativen Prozess:* In kreativen Prozessen verbindest du Unvereinbares, um zu neuen Lösungen zu kommen. In Verbindung mit deiner inneren Stimme entwickelst du auch Geduld, um zu spüren, wann sich die nächste kraftvolle Handlungsmöglichkeit zeigt.

Du siehst, Intuition ist nicht nur eine besondere Gabe, sondern jeder Mensch hat einen Zugang zu seiner Intuition und kann sie täglich entwickeln.

Übung: Intuition einladen

Wenn du ab sofort mehr mit deiner inneren Stimme in Verbindung treten willst, dich aber noch etwas unsicher fühlst, kannst du ein Startritual zur Zusammenarbeit mit deiner Intuition durchführen. So lädst du sie bewusst in dein Leben ein. Zur Verstärkung der Übung kannst du auch ein Musikstück abspielen, z.B. I am the light (Gentle Sparrow), so öffnest du dich noch leichter.

„Schließe deine Augen und atme einige Male tief ein und aus. Stell dir vor, dass du alle Barrieren, die dich hindern, mit deiner Intuition zu arbeiten, fallen lässt. Das kann ein Gartenzaun sein, der im Boden versinkt oder eine Mauer, die einstürzt. Was ist dein Bild?

Wenn du ein Gefühl von Leichtigkeit verspürst, dann ist es gut. Stell dir nun vor, dass ein intensives Licht in deinem Herzen pulsiert. Lass dieses Licht mit jedem Atemzug stärker werden und sich ausdehnen bis es deinen ganzen Körper erfüllt. Dann lass es

darüber hinaus strahlen in den Raum hinein, in dem du dich befindest. Lass es noch weiter wachsen in die Stadt hinaus, in dein Land hinein, in die ganze Welt bis ins Universum. Fühle dich geborgen und aufgehoben in diesem weiten Raum.

Stell dir dann vor, du hältst eine größere Lichtkugel vor deinem Körper in deinen Händen. Bringe deine Hände vor deinen Herzraum und stell dir vor, du hast alle Energie in deiner Lichtkugel, die du für eine optimal arbeitende Intuition brauchst. Zieh so viel Kraft, so viel Fülle, so viel Vertrauen, so viel Liebe wie du möchtest aus dem großen Ganzen in deine Kugel und schließe ab mit der Intention, das alles, was du noch für deine intuitiven Fähigkeiten benötigst ebenfalls hineinkommt.

Wenn du das Gefühl hast, die Kugel ist prall gefüllt mit allem, was du brauchst, dann ziehe sie behutsam in dich hinein, indem du die Hände zu deinem Herzraum bringst und die Energien der Kugel sich in dir ihren Platz suchen dürfen.

Stell dir wieder vor, dass du mit dieser Energie vollständig ausgefüllt wirst. Nimm diesen Zustand wahr, wie es sich anfühlt, komplett eins mit deiner Intuition zu sein. Nimm zum Abschluss noch einen tiefen Atemzug und lass ein kleines Lächeln auf deinem Gesicht erscheinen. Bring zum Abschluss deine Wahrnehmung wieder zurück zum Herzen und bedanke dich bei deiner Intuition und öffne die Augen.“ (Le Saunier, Jaqueline)

Deiner Intuition Fragen stellen

Im Laufe des Purpose-Prozesses hatte ich dich immer wieder eingeladen, deiner Intuition Fragen zu stellen und dann die Antworten wahrnehmen zu lernen. Wie dieses tiefe Lauschen funktioniert, habe ich dir oben kurz vorgestellt. Für das Fragenstellen und Lauschen benötigst du auch deinen Verstand. Er hält sozusagen mit seiner bewussten Intention den Fokus auf die Frage aufrecht.

Stell dir vor, das ist wie Suchmaske in deiner eigenen Suchmaschine. Du tippst die Frage ein und lässt dich dann überraschen mit den Suchergebnissen aus der Fülle des Möglichkeitsraums aus deinem Unterbewusstsein und deinem höheren Selbst.

Diese Frage ist, eine Art geistiges Suchen, durch das du dir Informationsfragmente beschaffst und erste Erkenntnisse gewinnst. Wie ein Kind sein Wissen über die Welt durch aktives Fragen erweitert, so erweiterst auch du dein Weltwissen über dein kognitives Verständnis hinaus, was zu einem neuen, ganzheitlichen Verstehen führen kann.

Dr. Regina Obermayr-Breitfuß aus Linz, die seit 25 Jahren zum Thema Intuition forscht, beschreibt, wie man seine Aufmerksamkeit immer wieder sanft wie einen Lichtstrahl auf die Frage richtet, sich selbst als offene Schale vorstellt und die Antworten wie von selbst erhält.

Wenn du eine Absicht setzt, nutzt du also die Kraft deines mittleren Selbsts, die du mit deinem Willen ausrichtest. Vielleicht kannst du es dir als den männlichen, aktiven Part

der Arbeit mit deiner Intuition vorstellen. Dann kommt der empfangende, weibliche Part: Du bleibst offen, wahrnehmend, meistens ist das als Weite oder Wärme in deinem Herzraum spürbar. Die Intention ist das, worauf du deine Aufmerksamkeit beim Befragen deiner Intuition richtest – dein Intuitionsziel.

Du kannst auch eine Affirmation setzen, um dir zu vergegenwärtigen, dass du eine Antwort erwartest. Die Intuitionstrainerin Le Saunier schlägt vor:

- „Ich bin bereit“
- „Ich öffne mich jetzt für meine innere Stimme“
- „Ich bin jetzt bereit, intuitive Botschaften zu empfangen“
- „Meine Intuition arbeitet jetzt zu hundert Prozent“

6.5 Nutze die Zufälle

„Ich habe gelernt, dass, wenn man selbstbewusst in Richtung seiner Träume voranschreitet und danach strebt, das Leben zu leben, das er sich vorgestellt hat, er auf einen Erfolg trifft, der in gewöhnlichen Stunden unerwartet ist.“ Henry David Thoreau

Deine Intuition liefert dir aber nicht nur innere Impulse, Gedanken und Handlungs-ideen, sie schickt dir auch Zeichen und Gelegenheiten. Diese Art, wie die Welt mit dir in Resonanz geht, möchte ich hier in verschiedenen Facetten mit dir beleuchten.

Synchronizitäten

Bei Synchronizität findest du Verbindungen zwischen dem, was in dir vorgeht, wie einem Wunsch oder einer Idee, und etwas, das draußen in der Welt passiert. Dieses äußere Ereignis kommt dir dann wie ein Zeichen vor, das dir sagt, dass du auf dem richtigen Weg bist. Damit du diese Zeichen erkennen kannst, müssen deine inneren Gedanken oder Gefühle fast zur gleichen Zeit auftreten wie das äußere Ereignis. C. G. Jung, ein bekannter Psychologe, meinte, dass solche „Zufälle“ zeigen, wie alles miteinander verbunden ist, auch wenn wir es nicht immer erklären können. Er sagte, solche besonderen Zufälle geschehen meistens, wenn du etwas wirklich willst.

Eine berühmte Geschichte von Jung handelt von einer Patientin, die träumte, sie bekäme einen goldenen Käfer geschenkt. Während ihrer Therapiesitzung hörte Jung etwas am Fenster klopfen. Als er nachsah, flog ein Käfer herein, der dem aus dem Traum ähnelte. Für die Patientin war das ein starkes Zeichen, das ihr half, sich besser zu fühlen.

Das äußere Ereignis kann also etwas ganz Alltägliches sein, z.B. eine rote Ampel oder ein Stoppschild oder etwas eher Seltenes, dass sich ein Schmetterling auf deiner Hand nieder lässt oder du ein unerwartetes Geschenk erhältst. Wenn du vor einer

Entscheidung stehst, mit der du irgendwie nicht weiter kommst, kannst du die Intention setzen, dass du innerhalb der nächsten 24 Stunden ein Zeichen zu deiner Idee oder Entscheidung empfangen willst. Daraufhin wirst du mit einem anderen Blick durch die Welt gehen und irgendetwas wird mit dir in Resonanz gehen. Dieses „Zeichen“ kannst du dann interpretieren. Höre dann innerlich auf dein Gesamtkörpergefühl, ob sich dadurch ein klares „Ja“ oder „Nein“ für eine Option oder Idee ergibt, dann folge deiner Intuition.

Serendipität

Serendipität (engl. serendipity) ist eine Spielart der Synchronizität. Der Begriff bezeichnet eine zufällige Entdeckung oder ein glückliches Ereignis, das sich ereignet, während du eigentlich nach etwas anderem suchst. Das bezeichnen wir mit „Glück haben“, wenn sich eine tolle Chance für uns aus ungeplanten Ereignissen ergibt und wir auf dem Weg etwas Wertvolles entdecken, während wir ursprünglich auf der Suche nach etwas ganz Anderem waren. Bei wissenschaftlichen Entdeckungen, bei Erfindungen oder in der kreativen Arbeit lässt sich dieses Prinzip oft beobachten, wenn zufällige Beobachtungen zu neuen Einsichten oder Entdeckungen führen können, die nicht das ursprüngliche Ziel der Suche waren.

Christian Busch schreibt in seinem Bestseller „Erfolgsfaktor Zufall“, dass wir Serendipität auch als Lebensphilosophie beobachten können, die viele der erfolgreichsten und glücklichsten Menschen angenommen haben und gleichzeitig als eine Denkweise und Fähigkeit, die jeder von uns entwickeln kann. (Busch, Christian)

Es ist möglich, dass wir uns für das Unerwartete öffnen, dazu müssen wir unsere inneren Vorbehalte und Vorannahmen über bestimmte Menschen und Situationen zur Seite schieben. Dieses offene Mindset können wir üben und zu einem Werkzeug unserer sinnvollen Lebensgestaltung machen.

Busch erläutert weiterhin, wie wir uns einen Entdeckungsraum schaffen können, in dem Serendipität passieren kann. Wir lernen zu sehen, was andere nicht sehen, nehmen zufällige Beobachtungen bewusster und verwandeln sie in Möglichkeiten. Wenn du mit den Ideen im letzten Unterkapitel bereits eine gute Verbindung zu deiner Intuition aufgebaut hast, kannst du zunehmend vermeintlich unzusammenhängende Zeichen und Begebenheiten, die dir „zustoßen“ zu einer Art neuem hilfreichen Muster für dich verbinden. Busch nennt es „die Punkte verbinden“.

Wir tun das alles schon längst, indem wir die Ereignisse und Stationen unseres Lebens beispielsweise im Nachhinein zu einer stimmigen Geschichte verbinden. Oder wenn wir einer Freundin unseren Tag erzählen, schaffen wir oft stimmige Verbindungen und logische Ketten von Ereignissen, die vorher gar nicht da waren. Busch fragt „Was aber, wenn wir lernen könnten, Punkte nicht nur im Nachhinein, sondern auch im Voraus zu verbinden? Was wäre, wenn wir den Boden bereiten könnten, um Zufälle zu nutzen

und ein Feld zu schaffen, auf dem sie keimen und gedeihen können? Was wäre, wenn wir wüssten, wie wir sie fördern und kultivieren können? Und vor allem, was wäre, wenn wir dafür sorgen könnten, dass sie zu besseren Ergebnissen führen?“

Übung: Außerirdischen-Wahrnehmung

Im der kreativen Großmethode des Design-Thinking gibt es die Vorgehensweise, dass man sich selbst wieder ganz fremd macht von einer Sache, über die man etwas zu wissen glaubt. Hier wird oftmals mit dem Bild eines Außerirdischen gearbeitet, der von außen auf ein Problem schaut, aber keine Vorannahmen hat, sondern einfach versucht, die Welt zu verstehen.

Stell dir vor, du gehst immer wieder wie ein Außerirdischer in deinen Tag und schaust einfach neugierig, wie du das, was dir begegnet sinnvoll verbinden kannst, um deinen Purpose mehr in die Welt zu bringen. Damit schaffst du dir immer mehr vermeintliche Zufälle mit positiven Auswirkungen oder bastelst die Zufälle deines Lebens für dich sinnvoll zusammen.

Plannend Happenstance

Ein ähnliches Konzept ist das der „plannend happenstance“, diese Theorie der geplanten Zufälle wurde Ende der 1990er-Jahre von dem Laufbahnentwicklungsforscher John Krumboltz und Kollegen entwickelt. **(Krumboltz, John D.)** Sie besagt, dass wenn du klar weißt, was du willst, und offen für neue Möglichkeiten bist, sich oft unerwartete Chancen bieten. Es ist, als ob die Welt dir entgegen kommt und dir hilft, deine Ziele zu erreichen, wenn du nur darauf achtest.

Um diese Chancen zu nutzen, musst du aktiv sein, neugierig bleiben und bereit sein, Risiken einzugehen. Manchmal bedeutet das, aus deiner Komfortzone herauszutreten und neue Wege zu gehen. Es ist wichtig, nicht entmutigt zu werden, wenn mal etwas nicht sofort klappt. Stattdessen solltest du offen für neue Erfahrungen sein und jede Situation so annehmen, als wenn du daraus etwas lernen könntest.

Genau darum geht es bei der Praxis der glücklichen Zufälle, sich offen in die Welt hinauszubegeben, in Begegnungen Erfahrungen zu machen und die eigenen Ziele dabei zu überprüfen und zu verdichten.

Einige Anregungen, die John Krumboltz selbst dazu gibt:

- Mach dir bisherige „Zufälle“ in deinem Leben bewusst, die dir geholfen haben und beispielsweise Abkürzungen zu deinen Zielen waren.
- Setz deine „Neugier“-Brille auf und sieh in allem, was dir begegnet eine Möglichkeit: In jedem Telefonanruf, in jeder „Panne“ deines Lebens, in jedem Buchtitel oder Song, der dir besonders auffällt.

- Schaffe dir selbst aktiv Möglichkeiten für günstige Zufälle: Wem würdest du gerne mal begegnen, von wem würdest du lernen wollen? Wie könntest du das tatsächlich arrangieren? Und was könntest du dieser Person aus deinem Purpose heraus anbieten? Habe den Mut, dich auch an Menschen mit „großen Namen“ zu wenden.

Kompassgefühle zur Zufallsnavigation nutzen

Wenn du lernst, auf die Zeichen um dich herum zu achten, lernst du zu erkennen, ob du deinem Purpose und deiner Lebensvision folgst oder nicht. Wenn die zufälligen Begegnungen in deiner Umgebung sich allgemein positiv und unterstützend anfühlen, ist das ein Zeichen dafür, dass du auf deinem Weg bist.

Kannst du dich an einen Tag in deinem Leben erinnern, an dem alles „geflutscht“ ist und die Umstände perfekt für dich mit gespielt haben? Welche positiven Zeichen hast du in deiner Umgebung bemerkt? Gab es Menschen, die dir Unterstützung und Informationen genau zur richtigen Zeit angeboten haben? Hast du wahrgenommen, dass der Weg zur Arbeit nur von grünen Ampel flankiert war? Haben dir Menschen zugelächelt oder dir unverhofft etwas geschenkt? Erwinnere dich an die Verfassung, in der du selbst warst, als du die Welt als derart entgegenkommend wahrgenommen hast. Fällt dir auf, wie vermutlich deine innere Verfassung und die darauf antwortende freundliche Welt zusammenhängen? Wenn du diesen Zustand bisher noch nicht erlebt hast, dann probiere es, in dem du einen Tag lang diese innere Haltung in die Welt aussendest: „Hey, hier bin ich, das bin ich, das mache ich gerne und das ist mein Purpose. Wie kann’s losgehen?“

Du kannst dieses Gefühl als Kompass nehmen: Wenn du handelst und etwas in Richtung deiner Zielverwirklichung tust und es sich so fließend, leicht und gut anfühlt wie eben beschrieben, bist du auf deinem Weg. Wird es schwerfällig, zäh und mühsam und du merkst, wie dir die Energie wegsackt, dann bist du irgendwie vom Weg abgekommen und aus deiner inneren Anbindung herausgefallen. Dann empfehle ich dir, alle äußeren Tätigkeiten soweit möglich sofort zu stoppen. Geh in den Dialog mit deiner Intuition. Frage sie, was du gerade brauchst, damit du wieder positiv in die Welt gehen kannst.

Oft hilft es zu meditieren, zu singen, mit jemandem zu lachen, einen Spaziergang im Park oder Wald zu machen, eine Runde schwimmen zu gehen, deine Katze oder deinen Hund zu kraulen oder Radfahren zu gehen. Erst, wenn du dich wieder im Reinen mit dir fühlst, wende dich wieder dem nächsten Schritt deines Ziels im Außen zu.

Mit der Zeit wirst du diese körperliche Resonanz, deinen ureigenen Kompass, immer besser wahrnehmen. Und du wirst merken, dass du in diesem verbundenen Modus viel erfolgreicher und energiesparender handeln kannst, als das dein Verstand jemals für möglich gehalten hat.

Du darfst dich freuen: Wenn du dich auf den Weg in dein purposeorientiertes Leben machst, werden sich Erfahrungen von Synchronizität und Serendipität mehren. Es liegt an dir, sie wahrzunehmen, vielleicht zu staunen, sie dann aber ohne Zögern beherzt anzunehmen und die darin verborgenen Chancen zu ergreifen.

Stell dir das metaphorisch so vor, dass du deinen Dreiklang mit dem großen Konzert dieser Welt in Einklang bringst. Du wirst sehen, das fühlt sich richtig gut an!

6.6 Arbeite sinnvoll

In Verlauf dieses Buches konntest du deinen Purpose näher kennenlernen. Du weißt, dass dein Purpose, deine Lebensregeln und deine Lebensvision übergreifend für dein ganzes Leben Bedeutung haben und dir die Richtung weisen, wie du dein Leben in den nächsten Jahren und Jahrzehnten gestalten kannst.

Für viele von uns ist unser Berufsleben sehr wichtig. Wir wollen sinnvoll arbeiten. Aaron Hurst, einer der Purpose-Pioniere, sagt, es sei ein Mythos, dass man ein erfülltes Leben leben könne, wenn man seine Arbeit dabei ausklammern muss.

So geht es in dieser letzten Runde darum, wie du mehr von deinem Purpose in dein Arbeitsleben bringen kannst. Vielleicht musst du auch deinen Job wechseln, um deinen Purpose besser leben zu können. Diese Entscheidung musst du nicht sofort fällen. Da dein Purpose lebensübergreifend gelebt wird, kannst du auch genug Sinn im Leben finden, bis dein Job sich noch stimmiger für dich entwickelt oder du ihn noch sinnvoller gestalten kannst.

Allerdings ist es auch ohne Jobwechsel direkt möglich, jeden Job so mit deinen Purpose zu bereichern, dass er für dich sinnvoller wird. Dadurch wird er aber noch lange nicht zu deiner „Berufung.“ Ich glaube dieser Begriff ist inzwischen irreführend.

Wir hatten den Purpose hier auch mit dem Begriff Bestimmung gleich gesetzt. Auf vielen Webseiten wird der Begriff „Bestimmung“ mit dem Begriff „Berufung“ gleichgesetzt, das stimmt so nicht, da der Berufungsbegriff deutlich enger ist und dich möglicherweise nicht lange genug durch dein Leben begleiten wird. Deswegen halte ich in der heutigen Zeit nicht mehr viel vom Begriff „Berufung“.

Purpose versus Berufung

Der Kirchenreformer Martin Luther verwendete diesen Begriff im 16. Jahrhundert, um der Vorzustellung zu widersprechen, dass lediglich Mönche, Nonnen und Priester ein gottgefälliges Leben führen. Er hat zum Verständnis beigetragen, dass die alltägliche Arbeit eines Bauern, Handwerkers oder Hausvaters genauso eine Berufung sein kann wie die eines Geistlichen. Diese Auffassung revolutionierte die Sichtweise auf Arbeit und Beruf und legte den Grundstein für die moderne Vorstellung von Berufung,

bei der es darum geht, eine tiefe persönliche Erfüllung und den Sinn auch in einem Beruf zu suchen.

Der Berufungsbegriff ist für mich mit einer Welt verbunden, in der Berufe stabile Konzepte sind, die ein Leben lang tragen. Natürlich gibt es noch Menschen, die ihre berufliche Identität aus einem Lebensberuf ableiten, so wenn ein Schreiner oder eine Lehrerin völlig in ihrem Beruf aufgehen, dann leben sie ihre Berufung, dann macht der Berufungsbegriff auch noch Sinn.

Was ist aber mit uns anderen, die in wechselnden Jobs oder Patchwork-Jobs immer wieder neu versuchen, unseren Purpose zu leben? Ich denke, da brauchen wir das Berufungskonzept nicht mehr. Hier geht es eher um cleveres Jobcrafting. Aber lass uns dafür erst einmal eine kleine Passion-Analyse durchführen.

Werde wieder leidenschaftlich

„Bloom where you are planted“ Oprah Winfrey

Im Buch „Der Alchimist“ schreibt Paulo Coelho über die Bedeutung, unsere „persönliche Legende“ zu verstehen, die er als *„den Weg definiert, den wir wählen, der unser Herz mit Begeisterung erfüllt. Es ist der Weg unserer Träume.“*

Deine Passion, Begeisterung oder Leidenschaft hängt mit deiner Hingabe an deinen Job zusammen. Wir wissen, dass Flow im Berufsleben viel damit zu tun hast, wie du dich wirklich in deine Arbeit versenkst und ganz hineingibst. Wenn du deinen Purpose immer bewusster in deinen Job einbringen willst, kannst du hier erst einmal herausfinden, wie du die Begeisterung für deinen Job wieder mehr in dir wecken oder gar neu finden kannst:

Übung: Passion im Job

Untersuche deinen aktuellen Job mit dem zehn Schieberegler der Begeisterung. Wie stark sind die Bereiche bei dir aktuell gegeben und erfüllt? Nimm einen farbigen Stift und setze intuitiv auf jeder Skala einen Strich zwischen „gar nicht“ und „sehr stark“

1. Freude: Wieviel Freude, Leidenschaft und Spaß empfindest du beim Arbeiten? Wie stark kannst du es genießen, genau an dem Platz zu arbeiten, wo du arbeitest?
2. Leistung: Wie stark und leidenschaftlich genießt du es, in deinem Job etwas zu bewegen, einen Unterschied zu machen und auf deine Art erfolgreich zu sein?
3. Interessen: Wie sehr interessieren und begeistern dich die Themen, mit denen du es im Job zu tun hast?
4. Kreativität: Wie sehr kannst du kreativ wirbeln, wie stark energetisiert dich der kreative Aspekt deiner Arbeit? Wie gut kannst du deine Ideen bei deiner Arbeit umsetzen?

5. Menschen: Wie begeistert bist du von den Menschen, mit denen du zusammenarbeitest und wie stark setzt du dich für ein tolles Arbeitsklima und gute Beziehungen ein?
6. Lernen: Wie gut kannst du in deinem Job lernen und wachsen, sowohl fachlich als auch persönlich?
7. Kompetenz: Wie stark hast du die Möglichkeit, dich mit vielen deiner Stärken und Kompetenzen in deinen Job einzubringen?
8. Werte: Wie gut kannst du auch im Job das Leben oder für das Eintreten, was dir wichtig ist?
9. Tätigkeiten: Wie gerne magst du die Tätigkeiten und täglichen Arbeitsvorgänge, mit denen du es zu tun hast? Gehst du darin auf, kommst du immer wieder in den Flow?
10. Rolle: Wie begeistert bist du von deiner offizieller oder vielleicht auch inoffiziellen Rolle, die du im Team oder generell in dem Unternehmen oder auch als Selbstständige:r ausübst? Fühlst du dich gut in ihr?

Abb. 11: Passion-Schieberegler

Nun denke an deinen Purpose. Wenn du ihn mehr in dein Arbeitsleben einfließen lassen würdest. Wie könntest du da deine Passion in den zehn Bereichen steigern? Zeichne einen zweiten Strich ein. Fasse für dich zusammen, wo du deine Entwicklungs- und Gestaltungsfelder siehst, um deinen Purpose mehr in dein Arbeitsleben bringen zu können?

Merkst du, wie du durch deinen Purpose-Prozess viel genauer weißt, wer du bist, was du willst und was dein „Job in der Welt“ ist. So wird es dir leicht fallen, deinen Job aktiv anzupassen.

Gestalte deinen Job purposeorientiert mit Jobcrafting

Wenn du nun deine Handlungsfelder identifiziert hast, kannst du deinen Job mit Jobcrafting verändern. Jobcrafting bedeutet, dass du aktiv deine Arbeit und deine Aufgaben so gestaltest, dass sie besser zu deinen Stärken, Interessen und Bedürfnissen und damit insgesamt zu deinem Purpose passen. Du nimmst aber auch die Metaperspektive ein und denkst vom Großen Ganzen her, eigentlich wie ein guter Unternehmer: „Wie bringt mein Job mir und dem Unternehmen am meisten?“ Statt zu warten, dass sich deine Arbeit von selbst in eine Richtung entwickelt, die dir gefällt und Sinn für das Unternehmen macht, nimmst du selbst die Zügel in die Hand. Du kannst dich später für diese kleinen oder größere Anpassungen in Gesprächen mit deinen Vorgesetzten oder der Personalabteilung oder Geschäftspartner:innen einsetzen, um deine tägliche Arbeit erfüllender und motivierender zu gestalten.

Es gibt verschiedene Wege, wie du Jobcrafting angehen kannst:

- *Aufgaben neu gestalten*: Vielleicht gibt es Aspekte deiner Arbeit, die du besonders magst oder in denen du besonders gut bist. Du kannst versuchen, diese Aufgaben auszubauen oder dir ähnliche zusätzliche Aufgaben zu suchen. Gleichzeitig könntest du versuchen, Aufgaben, die dir weniger liegen oder die du als weniger sinnvoll empfindest, zu reduzieren.
- *Beziehungen gestalten*: Das bedeutet, dass du bewusst an deinen Arbeitsbeziehungen arbeitest. Vielleicht suchst du dir einen Mentor oder baust eine unterstützende Kollegenschaft auf. Du kannst auch versuchen, mehr mit Menschen zusammenzuarbeiten, von denen du lernen kannst oder die dich inspirieren.
- *Deine Wahrnehmung ändern*: Manchmal geht es nicht darum, was du tust, sondern wie du darüber denkst. Durch eine Veränderung deiner Einstellung zu bestimmten Aspekten deiner Arbeit kannst du einen neuen Sinn oder neue Zufriedenheit in deinen Aufgaben finden. Vielleicht entdeckst du neue Aspekte deiner Arbeit, die dir zuvor nicht bewusst waren. Oder du siehst immer mehr, wie du deinen Purpose in alltäglichen Begegnungen und der besonderen Art und Weise, wie du deinen Job lebst, einbringen kannst. Dann braucht es gar keine großartigen Veränderungen im Außen.
- *Arbeitsumfeld anpassen*: Dies kann bedeuten, dass du deinen Arbeitsplatz so veränderst, dass er mehr zu dir und deinem Purpose passt und gleichzeitig deine Produktivität und dein Wohlbefinden steigert. Das kann von der Ergonomie deines Schreibtisches bis hin zur Gestaltung eines ruhigen Raums für konzentriertes Arbeiten reichen.

Du kannst auch anhand der folgenden Handlungsfelder, überlegen, wie deine Jobanpassung konkret aussehen könnte:

- *Jobenlargement* bedeutet, dass du mehr verschiedene Aufgaben bekommst, die auf demselben Niveau deiner aktuellen Arbeit liegen. Stell dir vor, du bist in der Buchhaltung tätig und kümmerst dich hauptsächlich um die Rechnungsstellung. Wenn du Jobenlargement erlebst, könntest du zusätzlich die Verantwortung für die Kontenabstimmung oder das Mahnwesen übernehmen. Es geht darum, deine Arbeit vielfältiger zu machen, ohne dass die Aufgaben komplexer werden. Das Ziel hierbei ist, die Monotonie zu reduzieren und deine Arbeitstage interessanter zu gestalten.
- *Jobenrichment*, auf der anderen Seite, zielt darauf ab, deine Arbeit durch das Hinzufügen von Aufgaben mit höherer Verantwortung und mehr Entscheidungsfreiheit anzureichern. Wenn wir bei dem Beispiel in der Buchhaltung bleiben: Jobenrichment könnte bedeuten, dass du zusätzlich die Budgetplanung oder finanzielle Analyse übernimmst. Hier geht es nicht nur darum, mehr zu tun, sondern auch darum, tiefer in die Materie einzutauchen und einen größeren Einfluss auf das Ergebnis deiner Arbeit zu haben.
- *Jobrotation, Projektarbeit*: Du könntest auch in regelmäßigen Abständen zwischen verschiedenen Aufgaben oder Abteilungen wechseln, projekthafter in

verschiedenen Abteilungen arbeiten oder dich als externer Berater oder Interimsmanagerin selbstständig machen. Das könnte dann etwas für dich sein, wenn dein Purpose darauf abzielt, dass du gut Strukturen schaffen und neue Prozesse aufsetzen kannst.

Ich empfehle dir aber, erst einmal einige Wochen Ideen zu sammeln und mit verschiedenen Personen zu sprechen, bevor du auf deine Vorgesetzten oder deinem Team zu gehst, um gemeinsam Möglichkeiten für Anpassungen zu finden. Du wirst sehen, es gibt fast immer Gestaltungsmöglichkeiten.

Selbstständigkeit und Patchwork-Job

Wenn du im Angestelltenverhältnis allerdings zu wenig Möglichkeiten siehst, deinen Purpose mehr in dein Berufsleben zu bringen, kannst du dich auch mit einer purposeorientierten Geschäftsidee teilselbstständig und später vielleicht ganz selbstständig machen. Gerade für Multipotentials ist das oft ein guter Weg, um ihre Vielseitigkeit immer wieder neu leben und gestalten zu können.

Ich denke, wir sehen einer Zeit entgegen, in der wir auch nicht mehr so umfänglich arbeiten werden wie in den Jahren seit dem zweiten Weltkrieg. Die künstliche Intelligenz wird uns viele Arbeiten abnehmen. Auch wenn die Finanzierung noch nicht gesichert oder Finanzierungsentwürfe zum Beispiel über eine Maschinensteuer noch nicht von der Politik favorisiert werden, bietet uns diese wirtschaftliche Entwicklung doch gute Möglichkeiten für ein sinnvolles Leben. Es ist ja nicht so, dass uns die Arbeit in der Welt ausgehen wird. Wenn wir unseren Purpose kennen, das wissen wir, wofür wir uns engagieren wollen. Vielleicht entstehen daraus auch Dienstleistungs- und Produktideen, mit denen wir die Welt in unserem Sinne bereichern können. Denn es gibt jede Menge zu tun, damit wir die Welt gemeinsam in eine menschenfreundlichere Zukunft führen können.

Purposeorientierung in Unternehmen

Ich gehe hier nur ganz kurz auf das Thema Unternehmenspurpose ein. Das ist in anderen Büchern zur Genüge vorgestellt worden. Wenn du dich darüber informieren willst, empfehle ich dir die visionäre Arbeit von Frederic Laloux und sein Buch „Reinventing Organizations“. Hierin beschrieb er bereits 2014 das Organisationsmodell der Zukunft, die „türkisfarbene Organisation“, die einerseits einen übergeordneten starken Unternehmenspurpose hat und deren Mitarbeiter:innen andererseits selbst auf persönlicher Purpose-Suche sind. Diese Art von Organisation ist dann wie ein lebendiger Organismus, der ähnlich wie ich das für dich als Privatperson weiter oben beschrieben habe, mit dem Leben und den wirtschaftlichen Entwicklungsprozessen fließt und tanzt. Er versteht diese Art Zukunfts-Organisationen nicht als Maschine, sondern als lebendigen

Organismus, der seine eigene Energie hat, sein eigenes Gespür für die Richtung, einen eigenen Sinn, den dieser Organismus in der Welt zum Ausdruck bringen will.

Ein Unternehmen wird damit zu einer Gemeinschaft, in der alle das Wohl der Gemeinschaft im Blick haben. Die Unternehmensrealität ist aber noch weit von diesem sinnorientierten Verständnis entfernt. Aber es gibt erste Purpose-Unternehmen wie Patagonia und Zappos, von denen anderen Unternehmen lernen können.

Diese purposeorientierten Unternehmen bietet also besondere Bedingungen für ihre Mitarbeiter:innen.

Im Workforce Purpose Index Report von 2022 werden vier Basiselemente in der Architektur einer Unternehmenskultur, die erfülltes Arbeiten ermöglichen **(Workforce Purpose Index 2022)**:

- *Fördere Selbsterkenntnis!* Die Studie fordert, allen Mitarbeitern bei der Beantwortung der Frage zu helfen: Was ist mein persönlicher Purpose? Dieses Bewusstsein ist der erste Schritt in Richtung Zufriedenheit und Erfüllung.
- *Fördere Peer Coaching!* Mitarbeiter, die Kollegen coachen, wachsen an ihren Aufgaben, knüpfen bedeutungsvolle menschliche Kontakte und fühlen sich sicher, Risiken einzugehen.
- *Fördere eine Kultur, bei der die Mitarbeiter an erster Stelle kommen!* Die Studie sagt, es sei wichtig, den Purpose in Bezug auf die Kunden zu kennen, aber Mitarbeiter gewichten den Purpose in Bezug auf sich selbst höher.
- *Fördere ein Purpose Mindset des Leadership-Teams!* Die Aussagen der Studie sind deutlich: Leadern und Managern, die Geld und Status vor Purpose stellen, wird kein Vertrauen geschenkt.

Der Neuroökonom Paul Zak entnahm Blutproben von Mitarbeitenden in purposeorientierten Unternehmen. Er konnte feststellen, dass in diesen Unternehmen das Hormon Oxytocin deutlich höher war, als bei anderen Unternehmen. Die Wirkung dieser neuen Art von Unternehmenskultur spricht für sich: Mitarbeiter in purposeorientierten Unternehmen haben laut Zaks Studie 74% weniger Stress, 106% mehr Energie, eine um 50% höhere Produktivität, eine um 13% niedrigere Krankenrate, 76% mehr Engagement, 29% mehr Zufriedenheit mit ihrem Leben und 40% weniger Burnout. **(vgl. Pyrzczak, Thomas)**

Aber auch jeder purposeorientierte Mitarbeiter ist ein Geschenk für seinen Arbeitgeber. Denn die Work-Life-Balance steht für Mitarbeitende, die Erfüllung in ihrer Arbeit finden, nicht länger im Vordergrund. Die Mitarbeiter:innen erfahren ihr Leben ja auch auf der Arbeit als sinnvoll. – Wir kennen auch Unternehmen diesen Mechanismus ausnutzen und Mitarbeitende dann mit einer vermeintlichen Wohlfühlumgebung immer weiter instrumentalisieren. Aber Unternehmen, deren Purpose die Mitarbeiter ins Zentrum rückt und sie dabei unterstützt, Erfüllung in ihrer Arbeit zu finden, gewinnen

Performer, sprich motivierte Leistungsträger, die dem Unternehmen länger treu bleiben.

Purpose, Generationen und Generativität

„Wenn die Kaltfront der Demographie auf die Warmfront der unerfüllten Wünsche trifft, wird das Resultat ein Purpose-Gewitter sein, das die Menschen noch niemals erlebt haben.“ Pink, Dan H.

Die beiden jüngeren Generationen, die jetzt die jungen Generationen auf dem Arbeitsmarkt darstellen (Generation Z und Y), wünschen sich, sinnvoll und relaxed zu arbeiten. Für Generation „Why“ ist die Frage nach dem Warum, nach dem persönlichen Sinn zentral. Im Essen coaching habe ich in den letzten Jahren auch immer wieder Klient:innen der Generation Y, die nach ersten beruflichen Enttäuschungen die Sinnfrage für sich beantworten wollen, um mit dieser inneren Orientierung gleich ein purposeorientiertes Leben gestalten zu können. Sie suchen nach Verbindung von Polen wie Autonomie und neuen Formen von Zugehörigkeit, von Selbstverwirklichung und sinnvollem Einsatz für das große Ganze, nach Seele baumeln lassen, Faulsein und lebenslangem Lernen, nach Vereinbarkeit von Familie und einem erfüllenden Job.

In meiner Beratung unterstütze ich hauptsächlich Klient:innen der Generation X, die nach einem langen leistungsorientierten Leben und Arbeiten ihren Purpose für die restliche Phase im Beruf und darüber hinaus suchen. Ein weiteres spannendes Thema ist der Alters-Purpose, wie ich ihn nenne. Dan Pink glaubt, er werde zu jeder Menge Freiwilligentätigkeit im Sinne der Gemeinschaft führen, weil das Sinnkonto beispielsweise der Babyboomer-Generation, die jetzt in Rente geht, viel schlechter gefüllt sei als ihr Bankkonto.

In welchem Alter du auch immer bist, wenn du dich mit diesem Buch auf deine Suche zum persönlichen Sinn gemacht hast, es gibt kein „zu früh“ und kein „zu spät“. Je nach Lebensalter und Reifegrad wirst du deinen Purpose eventuell noch mit Anfang 30 etwas unschärfer oder generalistischer erkennen, dafür kannst du deinen ureigenen Weg dann früher einschlagen. Oder du erkennst ihn dann, wenn er an der Wende von innen nach außen „reif“ ist und zwar dann, wenn du bereits viel Lebenserfahrung hast, also vom Leben schon viel bekommen hast und in dir der innere Drang entsteht, dem Leben nun auch etwas zurückgeben zu wollen.

In der folgenden Fragesammlung, die aus den vielen Fragen entstanden ist, die meine Klient:innen mir in den letzten Jahren gestellt haben, könntest du noch stöbern, wenn im Lauf dieses Buches noch Fragen für dich offen geblieben sind. Wenn nicht, dann darf ich dich einladen gleich „Zum Schluss“ zu springen.

6.7 Kläre deine Fragen: Q&A

Purpose-Suche

Gibt es mehrere „Purposes“ oder „WARUMs“ für verschiedene Lebensbereiche?

Nein, du hast genau einen Purpose. Diesen kannst du aber in verschiedenen Lebensbereichen durchspielen und Interpretationen und Ziele finden, was dein nächster wichtiger Schritt aus deinem Purpose heraus in dem jeweiligen Lebensbereich wie z.B. berufliche Entwicklung, Finanzen oder Partnerschaft

ist. Wenn sich mehrere WARUMs bei dir zeigen, bist du vermutlich auf der WIE-Ebene gelandet und hast den goldenen Faden dahinter noch nicht gefunden. Im Kern sind wir immer eine Einheit. Unser Purpose hängt nicht davon ab, in welchem Lebensbereich wir agieren.

Wie lange dauert es, meinen Purpose zu finden?

Das hängt davon ab, wie „reif“ er schon ist. Menschen, die sich schon viel Gedanken über ihren Purpose gemacht haben, benötigen vielleicht nur noch wenige Impulse, um den Durchbruch zu erreichen. Im „normalen“ Coachingprozess bereitest du dich mit meinen Unterlagen ca. 14 Tage vor. Dann erarbeiten wir deinen Purpose, deine Lebensregeln und erste Lebensziele an einem intensiven Tag. Wenn du dich alleine damit beschäftigst, darfst du es nicht überstürzen. Ich rate dir, dir mit dem Buch etwa vier bis sechs Wochen Zeit zu nehmen. Wenn es sich für dich dann noch nicht stimmig anfühlt, kannst du dir auch im Anschluss noch Coachingunterstützung suchen.

Ich glaube, ich habe einfach keinen Purpose. Kann das sein?

Nein, jeder Mensch hat einen einzigartigen Purpose. Möglicherweise braucht es noch etwas Zeit, damit er sich bei dir zeigen kann. Was du tun kannst: Öffne dich dem Leben, werde durchlässig für intuitive Botschaften. Ja, die Öffnung macht dich auch verletzlich. Wenn du aber eine Mauer um deine Seele gebaut hast*, dann kann dein Purpose möglicherweise nicht zu dir durchdringen – aber er ist ganz sicher da. (* Wenn das so ist und dich dieser Satz gerade berührt, kann es sein, dass du ein altes Trauma mit dir herumträgst. Bitte schau nach (Trauma-)Therapiemöglichkeiten, damit diese Verletzung heilen kann. Es kann gut sein, dass die geheilte Version danach etwas mit deinem Purpose zu tun hat!

Du kannst dich dazu entscheiden, keinen Purpose zu haben, dann ist das so. Dann macht es ja auch keinen Sinn, auf die Suche zu gehen, weil du das innerlich so entschieden hast. Du kannst dich aber auch für die Möglichkeit entscheiden, dass du einen

Purpose hast, so wie jeder andere Mensch auch, der einen haben will. Und dann kannst du die innere Reise zu dir selbst in der Gewissheit antreten, dass da etwas Wertvolles in dir ist, das in die Welt will! So wie Nora in dem Roman „Die Mitternachtsbibliothek“ von Matt Haig:

„Und Nora beschloss, dass sie kein schwarzes Loch war. Sondern ein Vulkan. Und wie ein Vulkan konnte sie nicht vor sich selbst davonlaufen. Sie musste hierbleiben und dieses brachliegende Land fruchtbar machen. Sie konnte einen ganzen Wald in ihrem Inneren pflanzen.“

Kann ich in jedem Alter meinen Purpose finden oder muss ich erst „reifer“ sein?

Du kannst in jedem Alter Facetten deines Purpose finden. Allerdings ist es so, dass du in der ersten Lebenshälfte meist noch damit beschäftigt bist, etwas von der Welt zu bekommen. So kann es sein, dass dein Purpose in Form deines Beitrags noch etwas dünn oder vage formuliert sein wird. Er wird sich dann mit zunehmendem Alter noch weiter konkretisieren. Dein Purpose ist meiner Erfahrung nach ab etwa 16-20 Jahren da, aber er da noch wenig Bedeutung für dich, da du dich erst einmal allgemein in der Welt orientierst und dich im „Kontaktsport Leben“ zunehmend besser kennenlernen darfst. Die meisten Menschen beginnen dann bewusst ab dem Alter von etwa 40 Jahren nach diesem inneren Leitstern zu suchen. Aber mach dich ruhig jetzt schon auf den Weg, wenn du jünger bist. Es ist ein Geschenk schon in jüngeren Jahren eine Idee von deiner ureigenen Lebensrichtung zu haben. Besonders nützlich ist es auch, dass ganz nebenbei dein Set an Lebensregeln entsteht. Wenn du deinen ureigenen Regeln im Spiel des Lebens folgst, wirst du mit hoher Wahrscheinlichkeit ein gutes, erfülltes Leben führen.

Ich habe das Gefühl, mein Purpose versteckt sich vor mir. Was kann ich tun?

Es gibt viele spirituelle Ansätze, die für die Suche nach dem inneren göttlichen Kern nicht nur Wochen, sondern Jahre eines inneren Weges vorsehen. In diesem Buch sind wir da pragmatischer und weniger rein spirituell orientiert unterwegs. Gehe dennoch davon aus, dass dein Purpose eine gewisse Reifezeit benötigt. Die meisten Menschen, die zu mir ins Coaching kommen, haben tatsächlich schon einen längeren Weg der Persönlichkeitsentwicklung und Sinnsuche hinter sich und meistens ist für sie die Zeit reif. Wenn sich die Lektüre dieses Buches für dich zu mühsam anfühlt, dann lege es einige Wochen zur Seite und fange dann nochmal mit neuem Schwung an. Du weißt ja, „das Gras wächst auch nicht schneller, wenn wir daran ziehen“. Stell dir diesen inneren Genius ebenfalls als ein Wesen vor, das sich nicht zwingen, sondern nur einladen lässt. Mit den vielfältigen Reflexionen und Übungen in diesem Buch lädst du ihn ein, sich zu zeigen. Du öffnest dich. Mehr kannst du nicht tun!

Nun ringe ich schon so lange mit meinem Purpose und ich bekomme ihn einfach nicht so richtig zu fassen. Was kann ich tun?

Das ist eigentlich der Normalzustand, den die meisten Menschen erleben. Du bist ganz sicher auf einem guten Weg, weil du deinen Purpose finden willst. Er wird sich dir auch zeigen. Vielleicht steht dem aber noch etwas im Wege? Vielleicht ist dein Ego gerade sehr stark beteiligt, das etwas ganz Besonderes sein oder im Purpose finden will? Dann hat sich dein Verstand an der Purpose-Frage festgebissen. Auf dieser Ebene wirst du nicht weiter kommen. Den Purpose klärst du nur auf der Ebene der Intuition.

Du kannst dich beispielsweise bei einem Spaziergang in der Natur im intuitiven Dialog fragen: „Was gibt es noch zu tun, bevor mein Purpose sich zeigen kann?“ oder „Was soll ich noch lernen, bevor ich meinen Purpose finde?“ oder „Worauf soll ich mich in der Zwischenzeit konzentrieren, bis es soweit ist?“

Wenn du in einer Grundhaltung von Dankbarkeit deinen Weg bestmöglich lebst, so wie du ihn bis jetzt verstanden hast, dann tust du schon viel mehr als die meisten Menschen.

Und oft gibt es einen Aha-Moment, wenn du locker lässt. Hier nochmal das Zitat des modernen Yogi Sadhguru: „Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst“. Dein Leben ist schon jetzt sinnvoll, auch wenn du deinen individuellen Purpose noch nicht restlos geklärt hast. Du siehst, du darfst dich entspannen ...

Ich habe das Gefühl, ich bin schon so nah dran, aber der emotionale Durchbruch ist noch nicht passiert. Was kann ich tun?

Das gibt es manchmal auch bei mir in der Praxis. Wir haben diesen Purpose-Satz gut erarbeitet und mein Klient sagt: „Ja, genau das ist es. Da steht es schwarz auf weiß, aber es berührt mich noch nicht.“ Dann fehlt meist noch die bildhafte, poetische Ebene, die ja auch das Unterbewusstsein ansprechen soll, damit der ganze Mensch mit dem Satz einverstanden ist. Diese Ebene sperrt sich, wenn wir etwas erzwingen wollen. Meine Erfahrung ist, dass sie sich jeglichem Leistungsdruck verweigert. Du kannst den Purpose dann beruhigt ruhen und „inkubieren“ lassen. Dein Unterbewusstsein weiß, dass es da noch etwas zu tun gibt. Meist bildet sich dann in den folgenden Tagen noch ein gutes Bild dazu. Damit erfolgt dann auch die Berührung und das innere erleichterte „Ja“ auf der emotionalen Ebene.

Purpose gefunden, aber...

Was ist, wenn ich zu den großen Zweifler:innen gehöre, die ihren Purpose ständig wieder in Frage stellen?

Diese inneren Stimmen machen es dir wirklich nicht leicht, deinen Purpose klar festzulegen. Es hört sich so an, als wenn dir dein Unterbewusstsein regelmäßig Steine in den Weg legt. Oft sind das noch ungeklärte Ängste. Das heißt, du darfst dich und dein Körper-Geist-Seele-System nicht überfordern. Du kannst mit deinem Unterbewusstsein so oder so ähnlich verhandeln „Nur mal angenommen, das wäre jetzt mein Purpose, lass uns das mal einen Monat ausprobieren, wie sich ein Leben mit diesem persönlichen Sinn anfühlt. Danach kannst du dich wieder melden...“ Und dann tust du einfach so, als wenn dein Purpose gültig wäre und gehst damit ins Handeln. Damit umgehst du auch das Prokrastinieren, das oft der verdeckte Gewinn des Zweifels ist.

Wenn wir unseren Purpose gefunden haben, dürfen wir ihn dann ignorieren?

Ich hatte ja in Kapitel zwei geschrieben, dass wir uns nicht auf die Suche nach dem persönlichen Purpose machen müssen, wenn wir auch ohne diesen bereits das Gefühl haben, sinnvoll und erfüllt zu leben. Aber was ist, wenn wir ihn suchen und tatsächlich gefunden haben und ihn dann in die Schublade legen? Das ist in der Tat eine heikle Frage. Ja, ich glaube, wir Menschen haben diesbezüglich einen freien Willen. Wir dürfen wählen, ob wir ein Leben auf halber Flamme leben und uns auch gegen den Weg in unsere eigene Größe und Schönheit entscheiden. Das ist möglich, aber ob es auch erstrebenswert ist? Vielleicht merkst du schon beim Lesen, der Preis wird doch hoch sein. Vermutlich fühlst du dich dann oft weiterhin unzufrieden. Viele Menschen schildern genau das Gegenteil, wenn sie ihren inneren Leitstern gefunden haben: Sie spüren einen großen inneren Drang, ihn immer mehr zu leben und auch in die Welt zu bringen. Er wird dann zum inneren Motor für all ihr Tun. Sie schildern das Gefühl, dass er sich gar nicht so richtig „deckeln“ lässt.

Und wenn ich meinen Purpose kenne, aber ihn nicht umsetzen kann oder will?

Ein Nichtkönnen ist meist ein Nichtwollen, wie ich aus meiner Coachingerfahrung sagen kann, auch wenn sich das hart anhört. Wenn du es nicht willst, dann ist das deine Entscheidung und sie ist legitim. Aber wie die Amerikaner sagen „pay the price“. Es gibt Untersuchungen, was Menschen auf dem Sterbebett am meisten bedauern. Sie bedauern selten, was sie getan haben. Sie bedauern, was sie nicht getan haben: Risiken, die sie nicht eingegangen sind, Wege, die sie nicht ausprobiert haben, Anstrengungen oder Vorhaben, die sie sich nicht zugetraut haben.

Dein Leben könnte sich also reicher, sicher gelegentlich auch anstrengender, insgesamt aber lebendiger und voraussichtlich auch spannender und erfüllender gestalten, wenn du doch in Erwägung ziehst, deine Entscheidungen purposeorientiert zu treffen. Du

weißt, nach der Komfortzone kommt erst einmal die Wachstumszone und auf keinen Fall die Gefahrenzone.

Grundsätzliches

Warum dient unser Purpose immer anderen?

„Glück kommt von den Dingen, die wir für uns selbst tun.“ Simon Sinek

Zufriedenheit und Erfüllung kommt aber von den Dingen, die wir für andere tun.

Die Innen- und die Außensicht sind eigentlich zwei Seiten der gleichen Medaille: Das, was du zutiefst von der Welt brauchst, dafür trägst du Sorge, dass mehr

davon in die Welt gegeben wird. Du unterstützt andere mit deinem Purpose, ähnliche Lernprozesse zu durchlaufen, wie du sie oft aufgrund einer Verletzung in der Kindheit oder Jugend oder in einer späteren Krise als Erwachsene:r durchlaufen musstest.

Ich habe genug von der ganzen Purpose-Sache. Gibt es denn keinen anderen Weg, um glücklich und zufrieden in dieser Welt sein Leben zu leben?

Niemand ist gezwungen seinen Purpose zu suchen. Du bist auch so ein vollständiger und vollwertiger Mensch, der ein erfülltes Leben ohne Purpose leben kann. In diesem Buch zeige ich dir in Kapitel zwei, wie du mit den Lebensregeln der Huna-Lehre ein sinnvolles Leben gestalten kannst, ohne deinen persönlichen Sinn kennen zu müssen (und natürlich gibt es noch andere Weisheitstraditionen, in denen du Ähnliches „Lebensanleitungen“ finden kannst).

Was du aber meines Erachtens immer für ein sinnvolles Leben benötigst, ist die Verbindung mit deiner Intuition. Diese ist dann dein innerer Kompass, den du immer wieder bei Entscheidungen befragen kannst. Ich kenne viele Menschen, die fröhlich und zufrieden im Moment leben, obwohl sie ihren Purpose niemals offiziell gesucht und formuliert haben. Sie leben meiner Beobachtung nach stark in Anbindung an das Leben, indem sie sich immer wieder intuitiv fragen, was ihnen selbst gut tut, was ihrem Umfeld gut tut und was sie gerade Sinnvolles beitragen können.

Kann ich meinen Purpose auch ganz ohne die Hilfe anderer Menschen finden?

Das gelingt immer wieder, ist aber nicht ganz so einfach. Interessanterweise haben wir um unseren Purpose herum oft einen blinden Fleck und benötigen immer wieder die Hilfe von wohlwollenden Menschen. Das kann ein Coach sein, der darauf spezialisiert ist. Aber es ist auch möglich, dass du einige wohlwollende Menschen mit einbeziehst, um genau diesen blinden Fleck mit ihrem Feedback zu füllen.

Was ist, wenn ich meine Purpose aktuell nicht in meiner Arbeit leben kann?

Meistens geht es doch, zumindest ein bisschen. Werde kreativ, wie du ganz subversiv deinen Purpose und deine Lebensregeln mehr in deinen Alltag bringen kannst. Denke dabei nicht nur an die Arbeit direkt, sondern auch an die Beziehungen auf deiner Arbeit, an die Art und Weise, wie du dort deiner/deinem Chef:in oder deinen Kolleg:innen begegnest. Wenn das alles nichts hilft, weißt du, was du tun kannst. Du hast jetzt deine innere Orientierung und kannst dich damit auf die Suche nach einer Arbeit oder nach einem Arbeits-Mix machen, der besser zu dir passt.

Bleibt mein Purpose das ganze Leben gleich?

Ja, weitgehend. Stell dir das Leben vor wie einen Spiralnebel, der die ganze Zeit um deinen Purpose kreist. Wenn du und dein Leben sich gut entwickeln, kommst du auf deinem Spiralweg immer näher zum Kern. Das heißt die Formulierung kann sich leicht ändern, wenn du 30 oder 50 Jahre alt bist. Der Kern bleibt aber der gleiche. Du kannst ihn nur zunehmend noch ein wenig besser fassen. Du wirst also heute genau die beste Formulierung finden, die dir zum jetzigen Zeitpunkt möglich ist. Diese begleitet dich exakt durch die nächsten Schritte, die dein Leben jetzt gerade benötigt. Darauf kannst du dich verlassen.

Und wenn ich krank bin oder gar weiß, dass ich nicht mehr so lange zu leben habe – „lohnt“ sich dann die Purpose-Suche noch?

Genau dann ist dein Purpose eine wunderbare Entscheidungshilfe, um dein Leben zu ordnen und die verbleibende Zeit gut auszurichten. Es ist übrigens nie zu spät, deinen Purpose zu finden. Denn es ist ja unsere Aufgabe als Mensch, in ihn hineinzuwachsen. Ich beobachte in meinem Umfeld bei sehr kranken Freund:innen, dass sich die verbleibende Zeit dann verdichtet und intensiver wird.

Wenn du die verbleibende Zeit nutzt, um dir Gedanken über deinen persönlichen Sinn zu machen, dann hilft dir das bei der Verarbeitung deiner Vergangenheit, beim Finden deiner goldenen Lebensspur, bei der Dankbarkeit über dein Leben und damit auch beim Abschiednehmen.

Mit dem Purpose leben

Ist es nicht schwierig und anstrengend, immer ein sinnorientiertes Leben zu leben?

Hier lasse ich meinen Kollegen Holger Eckstein zu Worte kommen, der das wunderbar formuliert hat: *„Das Leben, das Sie wirklich möchten, ist leichter für Sie zu leben als jedes andere. Weil jedes andere eine Verbiegung bedeutet, eine Unehrlichkeit, ein Entferntsein*

von dem, was durch Sie leben möchte. Das kostet Zeit, Energie, Integrität, Liebe und Geld. Alles Dinge, die in dem erfüllenden Leben Ihrer Mission Sie fortwährend mehr nähren. Es ist die Seele in Ihnen, Ihr Tiefstes, die natürlich danach trachtet, sich ganz zu entfalten und hinzugeben. Ihre Seele ist es, die von Ihnen will, dass Sie Ihr wahres Potential verwirklichen und meistern. Jedes Maß an Glück, das geringer ist als das, ist eine Folge davon, dass die unendliche Lebensenergie, die in Ihnen vorhanden ist, sich in etwas wandelt, das gegen Sie und andere destruktiv wirkt. Was Sie nicht konstruktiv verwirklichen, wird zu etwas Destruktivem, Leidspendenden! Sie haben immer diese Wahl – Positivspirale oder Negativspirale, was bringen Sie in die Welt? Der Weg Ihrer Erfüllung ist das einzige gesunde Maß für alle! Alles andere ist Raubbau an allen, heftige Selbstvernachlässigung.“

(Eckstein, Holger (2))

Ich beobachte, dass es in einem sinnerfüllten Leben gerade nicht darum geht, ständig etwas zu tun und schon gar nicht zu leisten. Denn da ist ja noch das Ruhem im Sein, in deiner Essenz. Du wirst merken, wie sich eigene Rhythmen in deinem Leben ergeben. Mal bist du gebender, mal bist du empfangender. Mal wartest du und fließt einfach mit im Fluss des Lebens und mal folgst du dem nächsten intuitiven Handlungsimpuls und folgst aktiver deinen Zielen. Wann was dran ist, ist eine Sache des intuitiven Spürens.

Zwischen meinem aktuellen Leben und dem, wie ich meinen Purpose leben will, liegen Welten. Das macht mich mutlos!

Fange klein an Schritt für Schritt und Tag für Tag in deine große Vision hineinzuwachsen. Das Wichtigste ist, dass du dich jeden Tag mit deiner Intuition verbindest und dich durch sie leiten lässt. Das zweitwichtigste ist, dass du deine neue sinnorientierte Geschichte anderen erzählst. Du wirst merken, dein Umfeld beginnt dich dann zu unterstützen und es geschehen Synchronizitäten, die dich immer wieder große Schritte voranbringen. Denn wer ein klares Ziel hat, dem legt sich der Weg unter die Füße!

Was ist, wenn mein Purpose gar nicht zum Wertesystem und Lebensmodell meiner Partnerin/meines Partners passt?

Dann hilft meines Erachtens nur der offene Austausch. Nimm dich nicht länger zurück. Wie gesagt, dein Purpose lässt sich schlecht in die Wunderlampe zurückstecken. Versuche behutsam deiner/deinem Partner:in zu eröffnen, welchen inneren Prozess du mit deinem Purpose gegangen bist und was das jetzt für dich in deiner konkreten Lebensgestaltung heißt. Lass auch deinem Gegenüber Zeit sich zu adaptieren. Für ihn oder sie ist das ja vermutlich viel Neues, das erst einmal verdaut werden will. Kommt darüber ins Gespräch, eventuell auch in einer Paarberatung oder Mediation. In einer Mediation wird die Bedürfnisebene offen gelegt. Auf dieser Ebene könnt ihr vermutlich gut in einen Austausch gehen, was ihr wirklich braucht. Ob dann eure Lebensentwürfe

noch zusammenpassen oder sich gemeinsam neu finden werden, wird sich im Laufe der Zeit klären.

Und wenn ich mit meinen Shinkansen-Zielen fertig bin?

Dann kannst du dir die nächsten setzen. Wenn du wissen willst, ob sie sich wirklich eignen, kannst du sie z.B. einzeln auf Post-Its schreiben und sie um deinen Purpose anordnen. Je mehr sie deinem Purpose und deinen Visionen dienen, desto näher klebst du sie. So kannst du immer wieder die passenden Ziele im Einklang mit deinem Purpose, aber auch den Umständen deiner aktuellen Lebensphase leben. Höre auch auf deine Intuition. Frage sie regelmäßig: „Was ist jetzt für mich dran?“

Mit dem Purpose arbeiten

Muss ich einen Job haben, in dem ich meinen Purpose leben kann?

Im letzten Kapitel findest du viele Ideen, wie du immer eine „gute Portion Purpose“ in deinen Job einbringen kannst. Wenn dein Gesamtleben sich für dich stimmig und sinnvoll anfühlt, dann genügt das.

Wenn aber dein Beruf eine große Bedeutung in deinem Leben hat und wenn du im Laufe des Buches festgestellt hast, dass du hier zur Zeit viele Kompromisse eingehen musst, oder wenn du gar merkst, dein aktueller Job macht dich krank, dann solltest du auf die Suche gehen.

Frage dich hier auch, welchen Preis du bereit bist zu zahlen (spiele zum Beispiel deinen Jobwechsel mit der MAZOKA-Formel im Kapitel X.X als Shinkansen-Ziel durch).

Kann ich auf Basis meines Purpose ein Business aufbauen?

Ja, natürlich kannst du das. Vielleicht denkst du, ein Hobby sollte man auch nicht zum Beruf machen, dann nutzt es sich ja oft ab. Wenn du aber eine Business-Idee hast, mit der du deinen Purpose ausdrücken und andere damit bereichern kannst, dann folge ihr. Du wirst dann auch die Motivation haben, lange dranzubleiben, weil du da etwas für dich wirklich Wichtiges in die Welt bringst.

Formuliere deinen Purpose kundenorientiert. Erkläre ihnen genau, was du anzubieten hast und was sie davon haben, wenn sie deine Dienstleistung oder dein Produkt nutzen. Mach es ihnen so leicht wie möglich zu verstehen, wobei und wie du sie unterstützen kannst. Zeige ihnen, welches Problem, welche Herausforderung sie mit Hilfe deiner Purpose-Spezialisierung lösen können. Zeige ihnen auch, wie du den Prozess bereits mit dir selbst und andere Menschen gegangen bist.

Wenn du dich ganz hinein gibst und mit vollem Körper-Geist-Seele-Einsatz in deinem Business handelst, werden sich anderen Menschen absolut bei dir wohlfühlen oder es

wird durch deine Tätigkeiten oder Produkte spürbar sein. Ein größeres Geschenk kannst du anderen Menschen aber auch dir selbst nicht machen!

So steckst du deine Kunden mit deiner Begeisterung an. Authentische Begeisterung springt über. Wir alle lassen uns gerne anstecken von Menschen, die wissen, wer sie sind und wie sie die Welt bereichern wollen. Das ist auch schon eine Teilantwort auf die großen Marketingfrage, die für viele im Businessaufbau ja der schwierige Teil ist. Deine Begeisterung unterstützt das Sog-Marketing. Das heißt, Menschen werden zu dir kommen und wissen wollen, wie du das machst.

Kann ich sicher sein, dass ich von meinem sinnorientierten Business leben kann?

Nein, das kannst du nicht. Auch wenn du in vielen amerikanisch geprägten Ratgebern etwas anderes liest oder viele „Erfolgskoachs“ dir etwas anderes signalisieren. Sollte beispielsweise dein Purpose ein künstlerischer sein, wird es nicht so einfach werden, damit deinen Lebensunterhalt zu verdienen. Den calvinistisch geprägte Gedanken, dass du „gottgefällig“ lebst und Gott dir dann durch Wohlstand seine Anerkennung zollt, halte ich für überholt. Auch dass das Universum dir Wohlstand schickt, sobald du dein Geld-Mindset bearbeitet hast, finde ich zu plakativ. Ich empfehle dir, dich im inneren Dialog oder im Schreibdialog mit deiner Intuition auszutauschen und ihr beispielsweise die Frage zu stellen: „Wie kann ich meinen Lebensunterhalt verdienen, wenn ich immer mehr meinen Purpose auch beruflich leben will. Bitte schicke mir dazu gute Ideen.“ Der Gedanke ans Geldverdienen steht oft quer zu deinem singorientierten Business. Schau lieber, dass du auch so eine Lebensgrundlage hast, damit sich dein Purpose-Business entfalten kann, ohne dass du ständig auf deine Einnahmen schauen musst. Denn dieser Zwang erzeugt keine gute Resonanz im Markt.

Und wie ist das in der Rente, bricht dann mein Purpose weg?

Nein, dein Purpose ist ja lebensumfassend. Du wirst weiterhin in kleinerem Rahmen tätig sein. Schau einfach, dass die Dinge, die du freiwillig in deinem Umfeld tust oder auch im Bereich des sozialen Engagements zu deinem Purpose passen. Vielleicht kannst du aber in der Rente sogar noch näher an deinem Sinn leben, weil du dir eventuell eine zweite oder dritte Karriere aufbaust und endlich eine deiner Lebensvisionen umsetzen kannst?

Falls du weitere Fragen hast, schicke sie mir gerne per Mail an mn@meinberufsweg.de

Zum Schluss

„Nur in dem Maße, in dem jemand diese Selbsttranszendenz der menschlichen Existenz lebt, ist er wirklich menschlich oder wird er zu

seinem wahren Selbst. Er wird dies nicht erreichen, indem er sich mit der Verwirklichung seines Selbst befasst, sondern indem er sich selbst vergisst, sich hingibt, sich selbst übersieht und nach außen gerichtet ist.“ Viktor Frankl

Ich bin dankbar, dass ich der Sinnfrage so früh und so intensiv in meinem Leben und Arbeiten begegnen durfte. Mit diesem Buch möchte ich etwas zurückgeben. Ich wünsche dir, dass du dieses große Geschenk eines sinnorientierten Lebens Stück für Stück mit diesem Buch ent-entwickelt und ent-wirrt hast und damit eine persönliche erste Sinn-Idee für dich gefunden hast. Hab Geduld mit deinem „work in progress“. Denn es ist ja unsere zutiefst menschliche Aufgabe, unser schöpferisches Ich im innen und unser Leben im Außen immer weiter zu entfalten.

Vielleicht ist es ein hilfreicher Gedanken, dass du dich damit lediglich deinem natürlichen Zustand näherst. Dafür brauchst du keine vierte oder siebte Weiterbildung, Coaching oder Pilgerreise. Du musst auch nicht warten, bis du viel Geld verdienst, um ein Leben in Fülle zu leben. Die Zeit für dich ist immer JETZT. Und deine innere Stimme, deine Intuition, die dich führen kann in diesem Prozess steht auch jetzt in dieser Minute bereit, damit du mit ihr in Verbindung trittst.

Meinen Klient:innen schenke ich zum Abschluss ein blaues Band für ihr Handgelenk, auf dem eingeprägt ist „Was würde die Liebe tun?“ Dein Purpose ist deine Art der Liebe, die du der Welt gibst. Wenn du dich daran täglich ausrichtest, dass du dich fragst, wie du sie am besten in jeden Tag einbringen kannst, dann ist der Weg offen für ein erfülltes Leben. Schreib mir gerne deinen Purpose und erzähle mir ein bisschen von den Erfahrungen mit deiner Sinnsuche-Reise in diesem Buch und ich schicke dir ein blaues Band.

Das ist dann auch dein Akt der Hingabe an das Leben. Es gibt ein altes Gebet des Mystikers Nikolaus von Flüe, das du täglich an das Leben richten kannst: *„Nimm alles von mir, was mich fernhält von dir. Gib alles mir, was mich hinführt zu dir. Lebendiger Gott (universelle Lebensintelligenz, nenne es wie du willst), nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.“*

Mit dieser Hingabe verbunden ist die Hoffnung und Zuversicht, dass dieses Leben hier auf der Welt für uns Menschen Sinn macht. Und diese Ausrichtung brauchen wir alle. Also danke ich dir dafür, dass du den Weg bis dahin mit mir gegangen bist. Ich wünsche dir aus ganzem Herzen ein wundervolles und erfülltes Leben.

In Verbundenheit

Martina Nohl

Über die Autorin

Dr. Martina Nohl ist Geschäftsführerin der Lernplattformen „Genial leben“ und „Kompetenz für Coachs“. In Einzel- und Gruppencoachings begleitet sie Menschen seit über 20 Jahren dabei, ihren Purpose zu finden und damit ein sinnvolles Berufsleben und erfülltes Leben zu gestalten. Als Fachbuch- und Ratgeberautorin unterstützt sie Privatpersonen auf dem Weg in ihre Größe und Coachs und Beratende seit vielen Jahren auf dem Weg ihrer Professionalisierung. Links: <https://genial-leben.com>: <https://www.weiterbildung-coach.de/>

Ihr Public Narrative ist:

- Als Multipotential konnte ich vieles, aber wusste nie, was ich damit im Leben anfangen sollte. In einer Großfamilie aufgewachsen, ging es eher ums Funktionieren. Es war ein bedeutsamer Moment, als ich lernte, meine Andersartigkeit zu akzeptieren und meine Einzigartigkeit als inneren Schatz zu verstehen. Damit ist es mir dann auch gelungen, meinen Platz in der Welt zu finden und darin wirksam zu werden.
- Jede:r von uns braucht den Zugang zu seinem inneren Kern, weil damit eine neue innere Selbst-Sicherheit verbunden ist, die uns hilft, wenn die Sicherheiten im Außen wegfallen. Aus dieser Sicherheit heraus, können wir dann unseren persönlichen Sinn in einem tollen, reichhaltigen Leben verwirklichen und unsere Aufgabe in der Welt leben.
- Es ist höchste Zeit, dass möglichst viele von uns als mutige Lebensgestalter:innen unser Bestes für diese Welt geben – dann gibt es Hoffnung und Zukunft für unsere Welt.

Quellen

- Bays, Brandon: The Journey: Der Highway zur Seele, 2012.
- Busch, Christian: Erfolgsfaktor Zufall: Wie wir Ungewissheit und unerwartete Ereignisse für uns nutzen können, 2023
- Dittmar, Vivian: Das innere Navi: Wie du mit den fünf Disziplinen des Denkens Klarheit findest: Wie Intuition, Inspiration, Herzintelligenz und Absicht mit der Ratio zusammenspielen, 2019.
- Dluzniewski, Jürgen: Das Essenz-Modell. Die eigene Urwunde erkennen und die
- Doyle, Glennon: Ungezähmt, 2020.
- Eckstein, Holger (1): Auf die innere Stimme hören: Wie Sie Sinn, Glück und Erfüllung finden, 2015
- Eckstein, Holger (2): Lebe Deine Mission, Band 1: Die innere Mission, 2012
- Eckstein, Holger (3): Lebe Deine Mission, Band 2: Die äußere Mission, 2012
- Frankl, Viktor E. (1): Der Mensch auf der Suche nach Sinn, 2010.
- Frankl, Viktor E. (2): Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 2010.
- Freud, Sigmund: Briefe 1873-1939, 1960
- Ganz, Marshall: <https://narrativearts.org/article/public-narrative/> 2013
- Giger, Andreas: Visionen: Alles mögliche war einmal unmöglich, 1992
- Haig, Matt; Die Mitternachtsbibliothek. Roman, 2021.
- Hänsel, Markus: Intuition als Schlüsselkompetenz im 21. Jahrhundert. Wissenschaftliche Grundlagen, berufliche Anwendung und transrationale Weiterentwicklung. In Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften 2/2014.
- Hanson, Rick: Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit, 2010
- Héctor García, Héctor; Miralles, Francesc; Hoffmann-Dartevelle, Maria: Finde dein Ikigai, 2018
- Hendricks, Gay: The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level, 2010
- Hofelich, Markus: Finde deinen Sinn des Lebens : Erkenne dich selbst und entfalte dein Potenzial, 2021.
- Huta, Veronika: Ein Überblick über hedonische und eudaimonische Wohlfühlkonzepte. In: Reinecke, Leonard; Oliver, Mary B. (Hrsg.): The Routledge Handbook of

Media Use and Well-Being, 2016. <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781315714752/chapters/10.4324/9781315714752-9>, abgerufen am 2.3.2024

Illner, Karlheinz: Purpose, Sinn und Werte. Das „Warum?“ als Leuchtturm in der digitalen Transformation, 2021

Josef, Stephan. „Was ist eudaimonisches Glück?“ Psychology Today , 2. Januar 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-doesnt-kill-us/201901/what-is-eudaimonic-happiness>, abgerufen am 2.3.2024

Kahnemann, Daniel; Deaton, Angus: https://spia.princeton.edu/news/Income_Happiness/Happiness_Money_Report.pdf

Kelley, Tim: True Purpose: 12 Strategies for Discovering the Difference You Are Meant to Make, 2009.

Kessler, Christina (1): Wilder Geist - Wildes Herz: Kompass in stürmischen Zeiten, 2011

Kessler, Christina (2): Amo ergo sum – Ich liebe, also bin ich, 2002

Kipfelsberger, Petra: Der Mensch strebt nach Sinn. In Schlieper-Damrich: Werte-coaching. Beruflich brisante Situation sinnvoll meistern S. 17-64, 2008.

Krumboltz, John D.: Luck is No Accident, 2nd Edition: Making the Most of Happenstance in Your Life and Career, 2016

Längle, Alfried (1): Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie. In: Petzold, Hilarion G., Orth Ilse (Hrsg): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Bd. II. Bielefeld/Locarno: Aisthesis, S. 403-460, 2005

Längle, Alfried (2): Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie, 2011.

Längle, Silvia: Die Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse. In Existenzanalyse 19/2+3, S. 19-30, 2001.

Le Saunier, Jacqueline: Intuition. Dein Powertool. Das 5-Schritte-Programm zu deiner inneren Stärke, 2019

LEBE Bezugsquelle: <https://www.testzentrale.de/shop/fragebogen-zu-lebensbedeutungen-und-lebenssinn.html>

LEBE Hintergrund: <https://www.sinnforschung.org/sinnforschung-uni-innsbruck/lebe-der-fragebogen-zu-lebensbedeutungen-und-lebenssinn>

Lyubomirsky, Sonya: The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does, 2014.

McKeown, Greg: Essentialismus: Die konsequente Suche nach Weniger. Ein neuer Minimalismus erobert die Welt, 2018

Nohl, Martina (2): Veränderung einfach machen: Das Kritzelbuch für deinen erfolgreichen Change, 2019

Nohl, Martina (3): 75 Coachingkarten Wirksame Routinen entwickeln: Gute Gewohnheiten für ein glückliches Leben, 2020

Nohl, Martina: Intuition für Coachs. Arbeit mit dem Unbewussten verstehen, entwickeln und im Coaching einsetzen, 2023.

Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik am Psychologischen Institut der Universität Zürich: Charakterstärken-Fragebogen: <https://www.charakterstaerken.org/>

Pink, Dan H.: Drive. The surprising truth about what motivates us, 2009

Pyczak, Thomas: That's me! Wie Sie Purpose als Kompass zum Erfolg nutzen, 2021.

Richards, Dick: Is Your Genius at Work?: 4 Key Questions to Ask Before Your Next Career Move, 2005

Rilke, Rainer Maria: Briefe an einen jungen Dichter: Mit den Briefen von Franz Xaver Kappus, 2021 (Aus dem Brief an Franz Xaver Kappus vom 16. Juli 1903.)

Rosa, Hartmut: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, 2019.

Sadhguru: Die Weisheit eines Yogi: Wie innere Veränderung wirklich möglich ist, 2017

Samsó, Raimon: The Enlightened Coach: Low Cost Enlightenment, 2019

Schmieling-Burow, Christel; Burow, Olaf-Axel: Art Coaching, 2021

Schnell, Tatjana: Psychologie des Lebenssinns, 2021.

Schwemmler, Martin; Thal, Claudia: Sinnovate. Mit Methode zu mehr Sinn im Leben, 2024.

Seligman, Martin. PERMA and the building blocks of well-being. The Journal of Positive Psychology, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>, 2018

Strecher, Victor J.: Life on Purpose: How Living for What Matters Most Changes Everything, 2024.

Strelecky, John: The Big Five for Life: Was wirklich zählt im Leben, 2009.

Tatschmurat, Carmen: Mein Leben neu ordnen. Benediktinische Impulse für Zeiten des Umbruchs, S. 21, 2022

Täuber, Marcus: Falsch gedacht. Wie Gedanken und in die Irre führen und wir mit mentaler Intelligenz zu wahrer Stärke gelangen, 2021.

Von Rohr, Wulfing; Lazarus, Petra: HUNA Seelenkraft: Heilung und Weisheit aus Hawaii, 2019

Williamson, Marianne: A Return To Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles, 1992

Winfrey, Oprah: O's Little Guide to Finding Your True Purpose (O's Little Books/Guides Book 2), The Oprah Magazine „O“, 2015

Workforce Purpose Index Report: <https://www.imperative.com/resource/2022-workforce-purpose-index>, 2022 abgerufen am 20.2.24