

MARTINA NOHL

WIE GEHT **GENIAL LEBEN**



WIE DU DIR MIT DEN SIEBEN SÄULEN
EIN ERFÜLLTES LEBEN AUFBAUST
UND DEINE FUTURE SKILLS STÄRKST

EDITION GENIAL LEBEN

Inhalt

Willkommen, deine Reise beginnt	4
Genial leben heute.	6
Werde zukunftsfähig mit den sieben Säulen des genialen Lebens ..	9
Die 7 Säulen des genialen Lebens.	10

1. Wohlbefinden & Lebensenergie erhöhen

Gesundheit, die Grundlage für dein Wirken in der Welt	20
Gute Gewohnheiten etablieren	21
Aufräumen und Loslassen – dein Umfeld vorbereiten	24
Glücksempfinden und Lebensfreude erhöhen	28
Vertiefung: Energieintelligenz & Resonanzfähigkeit	31

2. Selbstliebe & innere Stärke entwickeln

Der Unterschied zwischen Persona, Selbst und Identität.	33
Selbstliebe und dein liebevoller Selbstdialog	37
Die Kraft der Vergebung für inneren Frieden	39
Dankbarkeit kultivieren.	40
Vertiefung: Selbstbeziehung & Reifung	41

3. Mit Mindsettraining & Selbstführung in dein neues Selbst

Selbsterkenntnis und Mindset	44
Geistetraining, mentale Intelligenz	45
Worum es dir im Leben geht – finde deine Erfolgskriterien	47
Vertiefung: Bewusstheit & innere Führung	51

4. Purpose & dein Future Self (wieder)entdecken

Der Spur der Freude folgen, was begeistert dich?	56
Erste Schritte auf dem Weg zu deinem Purpose	60
Purpose und Impact entdecken	63
Vertiefung: Sinnklarheit & Selbstentfaltung	65

5. Kreativität & Gestaltungskraft entwickeln

Kognition und Intuition – dein Dreamteam	68
Präsent leben – intuitiv wahrnehmen	70
Zukunftsbilder finden, aber richtig	72
Dein Leben aus dem zukünftigen Ich gestalten	74
Vertiefung: Schöpferkraft & kreative Präsenz	80

6. Umsetzungskraft & Flow – dein Vermächtnis schaffen

Das Gesetz der Anziehung	84
Schritte zum Manifestieren deiner Träume und Ziele	85
Disziplin entwickeln für langfristigen Erfolg	88
Vertiefung: Wirksamkeit & Fließenlassen	90

7. Deine Verbundenheit & Spiritualität leben

Gesunde Beziehungen zu den richtigen Menschen	93
Geben und Nehmen in Gemeinschaft	94
Vertiefung: Miteinander & Bewusstseinsfeld	97
Die NEXTYOU Journey – wachse in dein bestes Selbst hinein	99

Du willst aktiv in dein geniales Leben starten?	100
---	-----

Copyright: Dr. Martina Nohl, 3. Aufl. 2025

Teste deine Future Skills
Download Fragebogen



Willkommen, deine Reise beginnt ...

Was, wenn du in deinem Leben bisher nur im Kinderbecken geplantscht hättest, weil du da zur Not stehen kannst?

Wie genial könnte es stattdessen sein, mit Delphinen zu schwimmen oder dich zu trauen, größere Wellen zu reiten?

Die Plattform „Genial leben“ ist für Menschen wie dich, die ahnen, dass das Leben mehr ist als Alltagsbewältigung und Netflix schauen. Die eine große Sehnsucht haben, sich frei zu schwimmen oder den Köpfer vom 5er zu wagen, auch wenn sie Angst haben.



Alles, was du dir jemals gewünscht hast, liegt auf der anderen Seite der Angst. Jack Canfield

Du hast nicht vor, ein Tony Robbins oder eine Taylor Swift zu werden (wenn ja, entschuldige bitte!). Du fühlst dich als ganz normaler Mensch und willst trotzdem so, wie du bist, mit all deinen noch vorhandenen Schattenseiten in deine Größe kommen? Und nun suchst du nach Wegen, wie das gehen könnte – ja, jetzt genau, ab heute, ohne erst ein besserer, optimierter, erleuchteter Mensch zu werden?

Ah, du sagst, du hast auch nicht ewig Zeit, weil du schon ein klein bisschen älter bist, verstehe. Nun, ich denke, dann brauchst du knackiges und gleichzeitig sicheres Handwerkszeug, wie du das größte Potenzial in dir wachküssen kannst.

Nur mal angenommen, es gibt nur dieses eine Leben. Wäre doch schade, wenn das nicht dein bestes Leben geworden wäre, oder?

Mich kribbelt es vor Vorfreude in den Fingern, weil ich dich auf den ersten Schritten begleiten darf. Dein Einverständnis setze ich jetzt voraus, weil du immer noch weiterliest ...

Also, lass uns die Ärmel hochkrempeln und loslegen. Ich zeige dir auf verschiedenen Ebenen, wie du als ganz normaler Mensch dein geniales Leben gestaltest. Das ist kein theoretischer Weg, das ist auch kein esoterischer Weg, sondern eher ein pragmatischer und liebevoller Weg. Komm einfach mit. Gemeinsam ist das gut machbar.

Was heißt eigentlich genial leben?

Glaubst du, dass es auch dir möglich ist, ein erfülltes und geniales Leben zu führen? Ist dir das zu groß? Bist du vielleicht auch abgeschreckt von dem Begriff genial? Dann will ich dir hier erklären, was ich darunter verstehe.

Ein geniales Leben bedeutet für mich, dass du deine innere Genialität entdeckst. Aber damit ist es nicht getan – wie ich in den letzten Jahren mit meinen Klient:innen erfahren habe. Es geht dann auch um die geniale Umsetzung. Du wirst beispielsweise lernen, in einem anderen Modus und aus völlig anderen Antriebskräften zu leben und damit deine von innen motivierten Projekte und Ideen umzusetzen. Aber lass uns erst einmal schauen, was dieser innere Genius, diese Genialität überhaupt ist.

Das Konzept des „Genies“ als innerer Meister und kraftvoller Lebenskompass findet sich in verschiedenen Kulturen und historischen Epochen und wird dort ähnlich, aber mit leichten Unterschieden interpretiert. In der Antike wurde der Genius oft mit der Idee eines göttlichen, inspirierenden Funken beschrieben, der uns auf einzigartige Weise von innen heraus inspiriert. Dieser Funke ist dann auch verbunden mit der besonderen Mischung an Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften, die ein Mensch hat.

Ähnlich galt im alten Rom jeder Mensch als von einem Genius begleitet, einem schützenden Geist, der individuelle Talente und Kreativität förderte. Diese Vorstellung war tief in der römischen Identität verankert.

Auch im arabischen Raum war diese Idee nicht unbekannt: Du kennst vielleicht das Märchen von „Aladin und die Wunderlampe“? Wenn du die Lampe reibst, erscheint ein Dschinn, ein genialer Geist, der gute Ideen für dein Leben hat und dir zu Diensten ist. Aber, er will gerufen werden ...

In der westlichen Philosophie des Mittelalters begann sich das Wissen um das Genie weiterzuentwickeln. So sah beispielsweise Thomas von Aquin in dieser inneren göttlichen Inspiration die Quelle aller Kreativität und Schöpferkraft. Diese innere Quelle kann Menschen zu großen künstlerischen und wissenschaftlichen Leistungen befähigen. Und wie wir sehen werden, geht es nicht nur um Leistungen in diesen Feldern, sondern um deine ganz ureigenen Leistungen, die so kein anderer Mensch vollbringen kann.

In asiatischen Kulturen wie zum Beispiel in Japan wird das Konzept des Genies oft mit Harmonie und kollektivem Beitrag gleichgesetzt. Die Idee von „Ikigai“, einem Begriff, der oft als „Lebenssinn“ übersetzt wird oder noch wörtlicher „das, wofür es sich zu leben lohnt“, bringt das individuelle Talent in Zusammenhang mit dem, was für die Gemeinschaft von Bedeutung ist. Hier zeigt sich, dass das Genie nicht nur als individueller Geist, sondern als dein ganz besonderer Beitrag zur Gesellschaft zu verstehen ist.

Genial leben heute

In modernen Diskursen wird das Genius-Konzept erneut mit der Idee von Kreativität und Innovation verbunden. Heutzutage wird Genie weniger als angeborene Fähigkeit betrachtet, sondern eher als das Ergebnis von ein bisschen Talent und viiiiel Entwicklungsarbeit mit sich selbst, Engagement und einer guten Portion visionärer Kraft.

Ich vertrete eine Zwischenposition. Du brauchst die Anbindung an dein inneres Genie, die Quelle deiner Genialität und der Verbundenheit zum großen

Ganzen. Und dann brauchst du aber auch den Fokus, die Disziplin und das Commitment, um deinen Teil der Arbeit zu leisten.

Im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung können wir zusammenfassen, dass du in einem genialen Leben dein höchstes Potenzial – spirituell gesprochen dein Leben aus der Führung deines höchsten Selbsts – entwickelst. Wenn du also Kontakt aufnimmst zu diesem Teil in dir, wenn du aus diesem inneren Kompass deine Handlungen steuern lässt, ja, dann beginnt deine Reise zu einem erfüllten, glücklichen und sinnvollen Dasein.

Um ein solches Leben zu realisieren, ist es wichtig, ein gutes Fundament zu schaffen. Dazu gehört, dass du dich tief mit deiner Persönlichkeit, deiner Geschichte, deinem Glaubenssatzsystem und deinen Werten, Zielen und Träumen auseinandersetzt.

Wenn du dich so nochmal tief und manchmal auch neu kennenlernenst, kannst du das beiseiteräumen, was dich daran hindert, den Weg in deine eigene Größe einzuschlagen. Das ist kein Hexenwerk, sondern schlicht Persönlichkeitsarbeit, die getan werden muss. Ich fasse sie gerne unter dem Schlagwort „Do the work“ zusammen.

Wie das gehen kann, möchte ich dir mit meinen Büchern, der Community und meinem Purpose- und Meistercoaching auf Basis meiner eigenen Lebenserfahrung, 25 Jahren Coachingarbeit und meiner Cochausbilder-Erfahrung vermitteln. Ich zeige dir hier keinen absoluten Weg, sondern Wege, die ich für mich selbst, mit meinen Klient:innen und gemeinsam mit vielen Seminarteilnehmer:innen entdeckt habe.

Wenn du diese Wege gehst, wächst du Stück für Stück in dein „Future Self“ hinein. Das eröffnet dir die Möglichkeit, ein Leben zu führen, das nicht nur für dich selbst von Bedeutung ist, sondern auch für die Gemeinschaft, in der du lebst und die Welt insgesamt. Gleichzeitig wirst du zukunftsfähig, denn

das was du in den 7 Säulen lernst deckt sich mit den „Future Skills“, die in der Zukunftsforschung herausgearbeitet wurden.

Arbeit oder Tanz?

Wenn ich von Arbeit spreche, hört sich das für dich vielleicht anstrengend an. Ja, das ist es sicher immer wieder. Aber es ist so viel mehr. Der Weg ist auch manchmal steinig und schweißtreibend, aber immer abwechslungsreich, voller Überraschungen, mit unverhofften Gipfelerlebnissen und grandiosen Ausblicken.

Stell dir deine Vorwärtsbewegung auf diesem Weg wie eine Pendelbewegung vor: Du wirst geführt, du folgst, du lässt los. Dann kommt wieder ein Handlungsimpuls von dir beispielsweise in Richtung eines deiner Ziele. Du gehst ein paar Schritte und dann siehst und spürst du wieder, wie das Leben reagiert.

Das fühlt sich komplett anders an als das Rackern im Hamsterrad, das viele von uns in den letzten Jahrzehnten erlebt haben. Es fühlt sich mehr an wie ein Tango. Mal führst du, mal führt dich das Leben. Lass uns also sehen, wie das geht, mit dem Leben zu tanzen.

Ein geniales Leben harmonisiert deine innere mit deiner äußeren Welt. Die Welt ist dein Spiegel. Sie spiegelt dir in deinen Alltagserfahrungen zurück, was du über dich und das Leben glaubst. Genial leben heißt also, dein inneres Leben so „aufzuräumen“ und neu auszurichten, dass du genau das in die Welt strahlst, was du in deinem persönlichen Leben und mit anderen erleben willst.

Genial umfasst auch, dein eigenes Leben wie ein kleines Kunstwerk zu gestalten. Dies umfasst sowohl die Art und Weise, wie du Gedanken in Taten umsetzt, als auch die Beziehungen, die du zu dir selbst und mit deinen Mitmenschen pflegst. Und – du kannst es dir sicher denken – ein geniales Leben

erfordert jede Menge Mut, um neue Wege zu erkunden, sowie die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen und dich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Ein geniales Leben macht aber auch süchtig (im besten Sinn der „Lebenssuche“). Süchtig nach Weiterentwicklung, nach Selbsterforschung, nach immer mehr Lebensfreude und nach dem, wie wir den Himmel auf Erden jetzt schon gemeinsam gestalten können.

Werde zukunftsfähig mit den sieben Säulen

Mit den 7 Säulen habe ich ein Konzept entwickelt, das Menschen auf jedem Entwicklungsniveau – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen – begleitet. Diese sieben Lebensfelder sind die tragenden Pfeiler deines Lebenstempels. Auf ihnen kannst du dein Leben sicher, stabil und zugleich lebendig aufbauen.

Jede dieser Säulen entspricht zugleich einer zentralen Future Skill – also einer Zukunftskompetenz, die dich befähigt, dein Leben bewusst, kraftvoll und sinnerfüllt zu gestalten – schon jetzt, aber auch mit Blick auf die zukünftigen Herausforderungen, die unser Leben durchrütteln werden. Gemeinsam bilden sie deinen Kompass für persönliches Wachstum und Wirksamkeit:

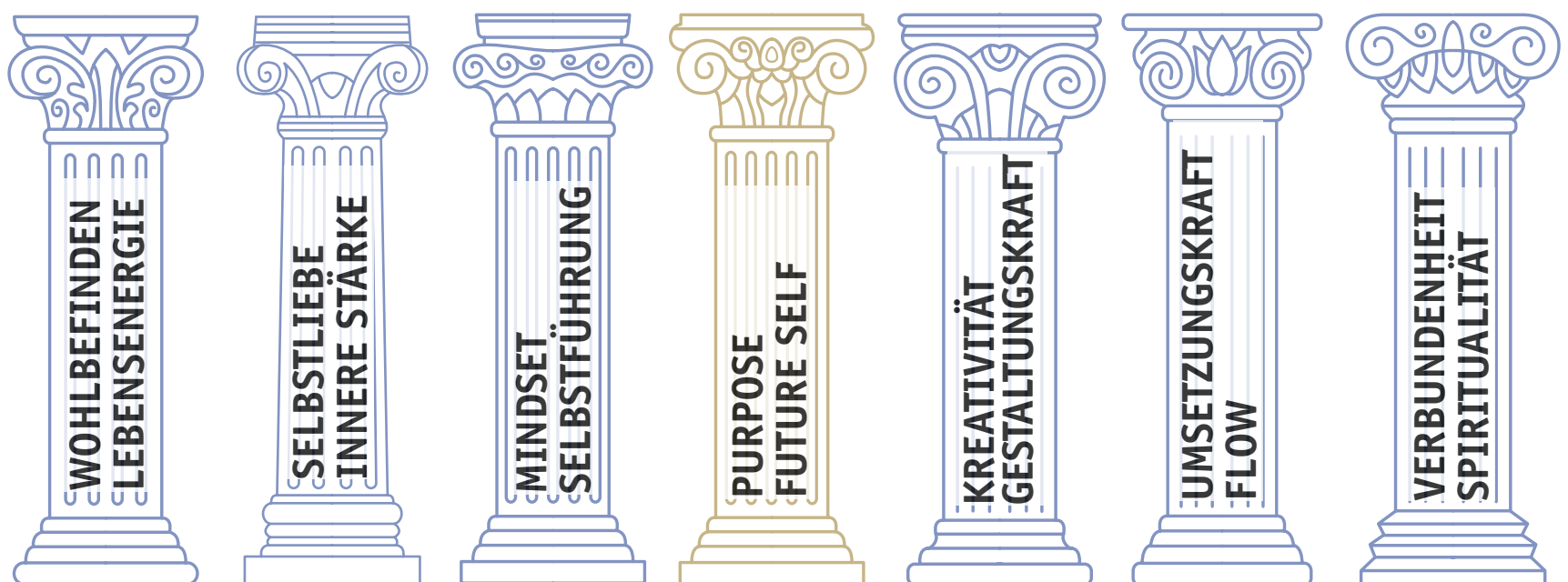
- Mit **Wohlbefinden & Lebensenergie** stärkst du dein gesundes Fundament
- Mit **Selbstliebe & Innerer Stärke** entwickelst du emotionale Reife und Resilienz
- Durch Stärkung von **Mindset & Selbstführung** schärfst du Fokus, Klarheit und Bewusstheit
- Die Säule **Purpose & Future Self** gibt dir Sinn und Richtung
- Mit Hilfe von **Kreativität & Gestaltungskraft** denkst und wirkst du groß
- **Umsetzungskraft & Flow** verbindet Konsequenz und Tatkraft mit Leichtigkeit

- Mit der Säule **Verbundenheit & Spiritualität** verankerst du dich im Großen Ganzen.

Ich bin überzeugt: Diese sieben Säulen sind für alle Menschen wesentlich, die ihre Größe leben wollen – ganz gleich, ob sie diesen Weg spirituell, psychologisch oder pragmatisch verstehen. Aber auch nicht jede:r wird sich damit befassen wollen – und auch das ist in Ordnung.

Wenn du jedoch in dir den Ruf nach innerer Entfaltung, Sinn und Lebendigkeit spürst, dann genügt das als Anfang. Du musst nichts beweisen – nur bereit sein, dich selbst tiefer kennenzulernen und Schritt für Schritt zu wachsen.

Auf meiner Plattform „Genial leben“ und in der Community [NEXTYOU Journey](#) erkunden wir genau das: Wie wir als ganz normale Menschen diese sieben Säulen – und damit die Future Skills der neuen Zeit – in unserem Alltag verankern können. So entsteht aus Wissen gelebte Erfahrung und aus Sehnsucht ein klarer Weg in dein geniales Leben.



Die 7 Säulen des genialen Lebens

Das Modell habe ich in den letzten Jahren aus meinen eigenen Forschungsarbeiten zu Übergangs- und Veränderungskompetenz-Modellen und mehreren aktuellen Zukunftskompetenzmodellen entwickelt. Mein Ziel ist es, die Komplexität der Zukunftsforschung für dich handhabbar zu machen. Die großartigen Theorien müssen in eine handhabbare Herzenspraxis überführt werden. Dazu möchte ich hier meinen Beitrag leisten.

Nun will ich dir mit der Kompetenzbrille die 7 Säulen im Überblick kurz beschreiben, bevor ich sie dir dann mit ersten Handlungsimpulsen noch praktischer in den nächsten Kapiteln vorstelle.

1. WOHLBEFINDEN & LEBENSENERGIE: Wer genial leben will, braucht einen achtsamen Umgang mit seiner Energie – körperlich, emotional und mental. Nur wenn du deine Kraftquellen kennst und sie bewusst pflegst, kannst du dein Leben stabil, freudvoll und wirkungsvoll gestalten.

Energie-Selbstmanagement beginnt mit der Fähigkeit, deine physischen, mentalen und emotionalen Batterien zu spüren und rechtzeitig zu regenerieren. Es bedeutet, zu wissen, was dir Energie schenkt – und was sie dir entzieht.

Dazu gehört **Life-Balance & Regenerationskompetenz:** Schlaf, Bewegung, Ernährung und bewusste Pausen als alltägliche Rituale zu kultivieren, die dir Halt geben. Regeneration ist kein Stillstand, sondern die Voraussetzung für Wachstum.

Auch dein digitales Verhalten prägt dein Energieniveau. **Digital Wellbeing** heißt, achtsam mit Technik umzugehen, Grenzen zu setzen und Zeiten echter Präsenz zu schaffen – offline und im Hier und Jetzt.

Nachhaltige Performance entsteht, wenn du Leistung und Erholung miteinander verbindest. Wer genial lebt, arbeitet nicht gegen, sondern mit seinen natürlichen Rhythmen und erkennt: Erfolg ist zyklisch, nicht linear.

Schließlich bedeutet **Resonanz & Einfachheit**, dein Leben auf Wesentlichkeit auszurichten. Wenn du Überflüssiges loslässt, entsteht Raum für Klarheit, innere Stille und das, was wirklich zählt.

Genial lebende Menschen spüren: Gesundheit und genug Lebensenergie sind die Grundlagen jedes bewussten Handelns. Sie behandeln sie mit Respekt – nicht als Luxus, sondern als Lebensaufgabe. Sie nähren ihre Lebenskraft täglich, um aus ihr heraus ein kraftvolles Leben zu gestalten und nicht nur wie eine Marionette „auf Autopilot“ durch's Leben zu fahren.

2. SELBSTLIEBE & INNERE STÄRKE: Wer genial leben will, braucht ein starkes, liebevolles Verhältnis zu sich selbst. Nur wenn du dich in deiner Tiefe kennst – mit all deinen Gefühlen, Grenzen und Bedürfnissen – kannst du dich authentisch entfalten und stabil durchs Leben gehen.

Selbstliebe beginnt mit **Selbstmitgefühl**: der Fähigkeit, dir selbst in schwierigen Momenten freundlich zu begegnen, statt dich zu verurteilen. Daraus erwächst **emotionale Intelligenz** – das bewusste Wahrnehmen und Regulieren deiner Gefühle, ohne dich von ihnen steuern zu lassen.

Echte innere Stärke zeigt sich, wenn du auch in Krisen handlungsfähig bleibst. **Resilienz 2.0** bedeutet, Herausforderungen als Wachstumschancen zu begreifen und dir selbst Halt zu geben, wenn im Außen nichts trägt. Dazu gehört auch der Mut, dich **authentisch und verletzlich** zu zeigen – ohne Maske, aber mit Klarheit.

Ebenso wichtig ist die **Grenzkompetenz**: zu wissen, wann du Ja oder Nein sagst, und dich ohne Schuldgefühle zu schützen. So wächst Vertrauen in deine eigene Integrität

Und schließlich ist **Reflexions- und Lernfähigkeit** der Schlüssel für persönliche Reifung: das liebevolle Erkennen deiner Muster und das bewusste Entscheiden, wie du weitergehen willst.

Genial lebende Menschen wissen: Selbstliebe ist kein fernes Ziel, sondern eine tägliche Praxis. Sie lernen sich spielerisch immer besser kennen, verwandeln viele kleine Erfahrungen in behutsames Wachstum – und stärken so ihre Fähigkeit zu Freude, Mitgefühl und innerer Freiheit.

3. MINDSET: Wer genial leben will, braucht die Fähigkeit, sich selbst bewusst zu führen – mit klarem Denken, innerer Stimmigkeit und mentaler Flexibilität. Deine Gedanken und Gefühle sind keine Zufälle, sondern gestaltbare Kräfte, die deine Realität formen.

Selbststeuerung & Fokuskompetenz bedeutet, deine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und dich nicht von äußeren Reizen oder inneren Stimmen zerstreuen zu lassen. Es ist die Kunst, deine Energie dorthin zu führen, wo sie wirklich etwas bewirkt.

Ein **Growth Mindset** eröffnet dir neue Perspektiven: Du siehst in Rückschlägen kein Scheitern, sondern Lernfelder. Mut und emotionale Resilienz helfen dir, Unbekanntes zu wagen, auch wenn der Weg noch nicht vollständig sichtbar ist.

Kohärenz & Kairos-Bewusstsein heißen, Entscheidungen im Einklang mit deiner inneren Wahrheit und im richtigen Moment zu treffen – nicht aus Angst oder Anpassung, sondern aus Stimmigkeit und Vertrauen in den eigenen Rhythmus.

Mit **Metakognition & Reflexion** lernst du, dein Denken zu beobachten und Muster zu erkennen, die dich stärken oder schwächen. So wird Bewusstsein oder spirituell gesprochen dein Gewahrsein zur inneren Steuerzentrale deines Handelns.

Schließlich braucht Selbstführung **Verbindlichkeit & Handlungsklarheit** – die Fähigkeit, Prioritäten zu setzen und konsequent ins Tun zu kommen, ohne die Leichtigkeit zu verlieren.

Genial lebende Menschen wissen also: Ein freier Geist ist kein Zufall. Sie kultivieren bewusst ihre Denkqualität, richten ihren inneren Dialog auf Wachstum und Sinn aus – und gestalten so ihr Leben mit Klarheit, Mut und schöpferischer Präsenz.

4. PURPOSE & FUTURE SELF: Die Purpose-Säule bildet das Herzstück eines genialen Lebens. Sie ist die Verbindung zwischen deinem inneren Wesenskern und dem, was du in der Welt bewirkst. Dein Purpose ist mehr als eine Aufgabe – er ist die lebendige Entfaltung deiner Einzigartigkeit.

Werte- & Sinnorientierung bedeutet, dich an dem auszurichten, was für dich wirklich zählt. Wenn du deine Werte kennst, kannst du Entscheidungen treffen, die nicht aus Anpassung, sondern aus innerer Stimmigkeit entstehen.

Purpose-Verwirklichung heißt, deinen inneren Ruf zu hören – und ihm konkret zu folgen. Es geht darum, deine Talente, Erfahrungen und Leidenschaften zu verweben und zu einem sinnvollen Beitrag zu formen.

Mit **Zukunfts-Ich & Imagination** lernst du, Visionen zu gestalten und aus deinem Future-Self dein Leben zu gestalten. Du erschaffst Bilder deiner besten möglichen Zukunft und beginnst sie zu visualisieren und zu manifestieren.

Durch **Selbst-Verwirklichung** wachst du in dein nächstes Selbst hinein. Du erkennst, wer du jenseits von Rollen und Erwartungen bist, und erlaubst dir, dich immer wieder neu zu definieren – in Übereinstimmung mit deinem innersten Kern.

Und schließlich öffnet **Transzendente Selbstführung** den Raum für etwas Größeres: die Verbindung mit Sinn, Spiritualität oder einem schöpferischen Prinzip, das dich führt.

Genial lebende Menschen erfahren: Purpose ist kein Ziel, sondern ein lebendiger Kompass. Sie folgen ihm mit Neugier und Vertrauen – und bringen ihre einzigartige Wesensart als Geschenk in die Welt.

5. KREATIVITÄT & GESTALTUNGSKRAFT: Wer genial leben will, braucht die Fähigkeit, Neues zu denken und Wirklichkeit aktiv zu gestalten. Kreativität ist dabei kein Luxus, sondern eine Lebenshaltung: das Vertrauen, dass aus Inspiration, Mut und Spieltrieb Zukunft entsteht.

Innovations- & Gestaltungskompetenz bedeutet, Ideen nicht nur zu haben, sondern sie in die Welt zu bringen – experimentell, mutig und unperfekt. Genial lebende Menschen trauen sich, zu beginnen, bevor alles fertig ist, und lernen im Tun.

Mit **systemischem Denken** erkennen sie Zusammenhänge und gestalten Lösungen, die über den Tellerrand hinausgehen. Sie verstehen, wie ihre Handlungen Teil größerer Prozesse sind, und vernetzen ihre Kreativität mit Verantwortung.

Kreative Ausdrucksfähigkeit ist die Kunst, dem Inneren Gestalt zu geben – ob in Worten, Bildern, Projekten oder Beziehungen. Kreativität braucht keine Bühne, nur einen Kanal, durch den sie fließen darf.

In einer zunehmend digitalen Welt gehört auch **Technologiekompetenz & KI-Zusammenarbeit** zur Gestaltungskraft. Genial lebende Menschen nutzen Technik als kreative Partnerin, nicht als Ersatz – bewusst, ethisch und inspiriert.

Mit **Zukunfts-Design** schließlich wird Kreativität zur Transformationskraft. Wer Visionen imaginiert und ihnen Form verleiht, beginnt, Zukunft zu verkörpern.

Genial lebende Menschen wissen: Kreativität ist gelebte Schöpferkraft. Sie handeln nicht angestrengt oder verkopft, sondern im Flow – verbunden mit ihrer Intuition und offen für die leisen Impulse des Lebens.

6. UMSETZUNGSKRAFT & FLOW: Wer genial leben will, braucht die Fähigkeit, Inspiration in Handlung zu verwandeln. Es genügt nicht, Visionen zu haben – sie wollen gelebt werden. Umsetzungskraft bedeutet, aus innerer Klarheit heraus zu handeln und den eigenen Rhythmus mit dem Fluss des Lebens zu verbinden.

Präsenz & Flowfähigkeit entstehen, wenn du ganz im Moment bist – konzentriert, wach und gelassen zugleich. Im Flow verschmelzen Tun und Sein; Anstrengung verwandelt sich in Leichtigkeit.

Co-Creative Leadership heißt, Verantwortung zu übernehmen, ohne alles kontrollieren zu müssen. Genial lebende Menschen führen mit Bewusstsein und Vertrauen – sie wirken gemeinsam mit anderen und dem größeren Feld.

Mit **resonanzorientierter Kommunikation** schaffen sie Verbundenheit und Wirkung. Sie hören zu, bevor sie handeln, und bleiben in lebendigem Austausch mit Menschen, Ideen und Möglichkeiten.

Serendipity-Kompetenz beschreibt die Kunst, glückliche Zufälle zu erkennen und zu nutzen. Wer offen bleibt, entdeckt Chancen dort, wo andere nur Ablenkung sehen.

Und schließlich geht es bei deiner **purposeorientierten Umsetzungskraft** darum, das eigene Tun in den Dienst von Sinn und Zukunft zu stellen. Disziplin, Fokus und Intuition wirken hier zusammen: Du tust, was von deiner Seite aus möglich ist – und überlässt dem Leben den Rest.

Genial lebende Menschen erleben jeden Tag: Erfolg entsteht, wenn Hingabe und Handlung Hand in Hand gehen. Sie bleiben dran, auch wenn der Weg

länger dauert, weil sie wissen, warum sie ihn gehen – und weil sie sich selbst als Teil des schöpferischen Flusses erleben.

7. VERBUNDENHEIT & SPIRITUALITÄT: Wer genial leben will, weiß: Wir wachsen nicht allein. Entwicklung geschieht in Resonanz – im Spiegel anderer Menschen, in echten Begegnungen und in der Erfahrung von Zugehörigkeit. Verbundenheit ist kein Zufall, sondern eine gelebte Haltung.

Beziehungsintelligenz bedeutet, Beziehungen bewusst zu gestalten – mit Empathie, Klarheit und gegenseitigem Respekt. Du lernst, Nähe und Freiheit in Balance zu halten, Konflikte als Klärung zu nutzen und Vertrauen zu vertiefen.

Netzwerk- & Kooperationskompetenz heißt, dich in tragfähigen Verbindungen zu verankern. Genial lebende Menschen suchen Resonanzräume, in denen sie sich austauschen, inspirieren und gegenseitig stärken. Sie wissen: Geben und Nehmen gehören zum selben Kreislauf.

Durch **spirituelle Anbindung** entsteht eine tiefere Dimension der Verbundenheit – mit sich selbst, mit dem Leben und mit dem größeren Ganzen. Sie nährt Vertrauen, Sinn und ein Gefühl innerer Führung.

Mit **Ethik & Verantwortung** tragen genial lebende Menschen bewusst zu einer Welt bei, die für alle gedeihlich ist. Nachhaltigkeit, Mitgefühl und Fairness werden zu gelebten Werten.

Und in der Haltung des **Collective Consciousness** erkennen sie, dass wir auf einer tieferen Ebene alle eins sind. Jeder Gedanke, jedes Handeln wirkt ins Ganze hinein.

Genial lebende Menschen sind zutiefst überzeugt: Verbundenheit ist das Fundament der Zukunft. Sie leben in der Gewissheit, Teil eines größeren

Wandlungsprozesses zu sein – einzeln stark, gemeinsam wirksam und innerlich getragen von einem tiefen Vertrauen ins Leben.

Ich hoffe, du bist jetzt nicht erschlagen von der Vielfalt und Tiefe der Kompetenzen? Entspanne dich. Schließlich haben wir ein ganzes Leben lang Zeit in diesen vielfältigen Dimensionen zu wachsen und unsere Zukunftskompetenzen für ein gemeinsames Leben in einer lebenswerten Zukunft aufzubauen.

Grundlage des 7-Säulen-Konzepts ist die Überzeugung, dass jeder Mensch in der Lage ist, einzigartige Ergebnisse in seinem Leben zu erzielen, wenn er diese Säulen stärkt und in sich entwickelt.

Ich gebe dir in diesem Ratgeber einen Überblick und erste Impulse, wie du jede Säule für dich weiterentwickeln kannst. Du hast bereits erste Hinweise bekommen, dass es in jeder Säule einige zentrale Schlüsselaspekte gibt, die du trainieren und entwickeln kannst. Welcher Schlüsselaspekte und Einzelkompetenzen für dich gerade besonders wichtig sind, wirst du hier beim Lesen merken oder du füllst den **Future Skill Compass** aus.

Teste deine Future Skills

Download Fragebogen



Wenn du dich dann mit mir und Gleichgesinnten gemeinsam auf den Weg machen willst, melde dich in der **NEXTYOU Journey** an. Dort findest du eine starke Gemeinschaft und jeden Monat neue Entwicklungsimpulse und Challenges, mit denen du systematisch an deinen 7 Säulen arbeiten kannst.

Wie merkst du innerlich, welche der Kompetenzen du gerade entwickeln willst, falls du in mehreren Säulen wachsen könntest? – Beispielsweise dadurch, dass du eine Art innere Aufregung, ja so etwas wie eine Vorfreude spürst. Dann nimm diese körperlichen Zeichen ernst. Das ist ein Thema, mit dem du dich in der nächsten Zeit näher befassen solltest. Wähle dir eine der Säulen aus und beginne in deinem Tempo an den Kompetenzaspekten zu arbeiten, die du gerade in deinem Leben brauchen kannst.

Nun lass uns die 7 Säulen einzeln näher beleuchten, damit du weißt, worauf ein geniales Leben aufbaut. Wenn du an bekannten Themen vorbeikommst, die du bereits für dich auf stimmige Art und Weise in dein Leben integriert hast, dann klopfe dir auf die Schulter. Lies dennoch gerne weiter, vielleicht gibt es auch für dich noch den ein oder anderen spannenden Baustein zu entdecken.

1. Wohlbefinden & Lebensenergie erhöhen

Vielleicht gehörst du zu den Glücklichen, die sich nicht viel um ihre Gesundheit kümmern müssen, weil sie einfach stabil ist. Oder du bist bereits durch einige Warnsignale wie eine chronische Krankheit oder Rückenschmerzen, die nicht mehr weggehen, aufgewacht und tust etwas, um deine Gesundheit wieder zurückzugewinnen.

Wir müssen uns bewusst machen, dass Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens ist. Seit 1948 wird das von der Weltgesundheitsorganisation bereits so definiert. Sie ist die Grundlage, auf der wir unser Leben aufbauen, unsere Träume verfolgen und eine positive Auswirkung auf unser Umfeld erzielen können. Eine gute Gesundheit ermöglicht es uns,

aktiv am Leben teilzunehmen und unsere Fähigkeiten optimal einzusetzen, um unser volles Potenzial zu entfalten.

Gesundheit, die Grundlage für dein Wirken in der Welt

In der heutigen schnelllebigen Welt sind wir oft geneigt, Gesundheit als Selbstverständlichkeit zu betrachten. Doch die Realität ist, dass unsere körperliche und geistige Gesundheit die Grundlage unserer Lebensqualität sind. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf sind Eckpfeiler, die nicht nur unser Wohlbefinden steigern, sondern auch unsere Produktivität und Kreativität fördern.

Sobald wir ein purposeorientiertes Leben führen wollen, beginnen wir die Verantwortung zu spüren, um möglichst lange auf dieser Erde wirksam sein zu können. Und das geht eben besser, wenn wir gesund sind. Hier soll sich bitte niemand ausgeschlossen fühlen, wenn sie oder er zurzeit oder auch chronisch krank ist. Auch kranke Menschen können ein geniales Leben leben.

Milton Erickson, der Begründer der modernen Hypnotherapie ist zum Beispiel ein Mensch, mit dessen Biografie du dich befassen kannst, um eine Vorstellung davon zu bekommen, was alles möglich ist. Sobald du dich auf den Weg machst, wird sich dein Verhältnis zu deiner Krankheit ändern, denn dein Blick wendet sich weg von ihr. Du fokussierst die Bausteine der sieben

Säulen und alleine das hilft dir, energievoller zu werden und einen klaren Lebensfreude-Fokus zu finden – auch wenn deine Krankheit oder deine Krankheiten nicht gleich verschwinden.

Unser Körper hat eine große Selbstheilungskraft. Auch deine innere Arbeit an deiner Persönlichkeitsentwicklung bewirkt, dass die natürliche Selbstregulation des Körpers, wenn



bestimmte Blockaden aufgelöst wurden, wieder besser greifen kann. Du kannst deinen Körper bei dieser Arbeit unterstützen. Stressmanagement, emotionale Intelligenz und Achtsamkeit sind entscheidend, um ein Gleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichem Glück zu finden. Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper unterstützen sich gegenseitig, indem sie die Grundlage für Klarheit, Fokus und Resilienz schaffen.

Insgesamt ist die Balance zwischen Körper, Seele und Geist ein komplexes Zusammenspiel, das sich direkt auf unsere Fähigkeit auswirkt, in der Welt zu wirken und unseren einzigartigen Beitrag zu leisten. Lass uns zusammenfassen, dass es wichtig ist, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um unsere Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Wenn man sich den Fitness- und Ernährungshype in vielen sozialen Medien allerdings anschaut, fühlt es sich für mich so an, als würden die Menschen darin als Selbstzweck stecken bleiben. Darum geht es hier gerade nicht. Gesundheitsfürsorge gehört für mich zum Fundament, damit wir eine gute psychische und körperliche Grundlage für ein Leben in voller Größe haben. Besonders interessant sind hier immer die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele. Mein Workbook zu diesem Thema: [„Abnehmen & Selbstliebe“](#), in dem es auch um Versöhnung mit dem Körper und dem eigenen Selbstbild geht.

Gute Gewohnheiten etablieren

Unsere Gewohnheiten formen unser Leben viel stärker, als wir denken. Sie bestimmen, wie wir unsere Tage gestalten, wie produktiv wir sind und wie wir uns langfristig entwickeln. Doch was macht eine Gewohnheit „gut“ und wie können wir sicherstellen, dass wir die richtigen Gewohnheiten aufbauen und beibehalten? Lass uns hier im Überblick die Grundlagen der Installation guter Gewohnheiten anschauen.

Wir wissen inzwischen, dass winzige, tägliche Verbesserungen mittel- und langfristig zu enormen Veränderungen führen können. Schlechte Gewohnheiten, wie ein Snack am Abend oder die Zigarette nach dem Essen, summieren sich über die Jahre. Das ist wie mit dem Zinseszinsseffekt. Diese exponentielle Wirkung von Gewohnheiten können wir uns aber auch für gute Gewohnheiten zunutze machen. Kleine, stetige Fortschritte sind viel nachhaltiger und leichter in unserem Leben zu installieren als radikale Veränderungen.

Dabei verschätzen wir uns oft gewaltig. Wir denken, wir können im „Hau-Ruck-Verfahren“ mit viel Willensenergie große Veränderungen vornehmen. Das klappt leider nur sehr selten. Deswegen darf ich dir die kleinen Gewohnheiten ans Herz legen. Sie mögen vielleicht nicht so „sexy“ und publikumswirksam sein wie große Veränderungen, aber dafür brauchst du nicht so viel Willenskraft, um sie in deinem Leben einzuführen. Und wir alle haben im Alltag so viel zu tun, zu leisten und oft auch auszuhalten, dass wir mit unserer Willenskraft sparsam umgehen sollten, denn diese ist nur sehr begrenzt vorhanden.

James Clear, der Autor von „Die 1 % Methode“ weist darauf hin, dass Gewohnheiten immer mit deiner Identität verknüpft sein sollten. Anstatt dich nur auf das „Was“ zu konzentrieren (was du erreichen willst), ist es ebenso wichtig, das „Wer“ zu berücksichtigen (wer du werden möchtest). Zum Beispiel könntest du anstatt des Vorsatzes „Ich will regelmäßig joggen“ sagen, „Ich bin eine Person, die sich um ihre Ausdauer kümmert“. Diese Identitätsveränderung schafft eine tiefere Verbindung zu Deinen Gewohnheiten und macht sie langfristig stabiler.

Unsere tief verankerten Gewohnheiten sind Ausdruck unseres Selbstbilds und damit auch unseres Mindsets. Auf der Plattform „Genial leben“ lernst du, dein Selbstbild immer mehr in deine „Zone of Genius“ auszudehnen. Und damit das bei dir auch im realen Leben ankommt, brauchst du neue gute

Gewohnheiten. Wenn du deine Identität mit einer neuen, positiven Gewohnheit verknüpfst, wird es übrigens viel leichter, diese in deinem Leben zu verankern.

Um Gewohnheiten verstehen zu lernen, muss man wissen, wie sie aufgebaut sind. Das Reiz-Routine-Belohnungs-Modell, das durch Charles Duhigg in seinem Buch „The Power of Habit“ bekannt wurde, beschreibt, wie Gewohnheiten gebildet werden. Es besteht aus drei Komponenten:

- **Reiz bzw. Auslöser:** Ein Reiz, der Dein Gehirn dazu bringt, eine bestimmte Handlung zu initiieren. Dies könnte eine Uhrzeit, ein Ort, eine Emotion oder ein anderes Signal sein.
- **Routine:** Die eigentliche Gewohnheit, die Handlung oder das Verhalten, das auf den Auslöser folgt.
- **Belohnung:** Das positive Gefühl, das durch das Verhalten entsteht und dein Gehirn motiviert, die Gewohnheit in Zukunft zu wiederholen.

Übertrage dieses Modell einmal kurz auf eine deiner eher negativen Gewohnheiten. Überlege, welcher Auslösereiz bei dir zu welcher Gewohnheit führt und was deine schnelle Belohnung danach ist.

Um eine neue, gute Gewohnheit zu installieren, solltest du darauf achten, klare Auslöser zu definieren und eine Belohnung festzulegen, die Dein Gehirn als angenehm empfindet. Dies stärkt die Wahrscheinlichkeit, dass du die Gewohnheit beibehältst.



Ein oft übersehener Faktor beim Aufbau guter Gewohnheiten ist die Umgebung, in der sie sich abspielen. Sie hat einen großen Einfluss darauf, wie einfach oder schwer es ist, eine Gewohnheit aufrechtzuerhalten. Das bedeu-

tet, Hindernisse zu entfernen und Anreize zu schaffen, die das gewünschte Verhalten fördern. Willst du mehr Wasser trinken? Stelle eine gefüllte Wasserflasche in deine Sichtweite. Möchtest du weniger Zeit in sozialen Medien verbringen? Entferne die entsprechenden Apps von deinem Startbildschirm. Indem du deine Umgebung anpasst, reduzierst du den inneren Widerstand und machst es dir leichter, eine neue Gewohnheit einzuüben.

Wie lange das dauert, fragst du jetzt vielleicht? Das hängt sehr stark von der Komplexität der neuen Gewohnheit, deinem inneren Widerstand (wie „neu“ sie also für dich ist) und deiner Konsequenz und Disziplin ab. Triff doch einfach eine Vereinbarung mit deinem Unterbewusstsein, dass du die Gewohnheit erst einmal 30 Tage lang ausprobierst.

Danach wirst du eine kleine selbstkritische Auswertung durchführen, ob sie schon weitgehend automatisiert ist, sie dir also immer leichter fällt, und ob sie überhaupt den erwünschten Nutzen bringt. Wenn nicht „darfst“ du wieder in die alte Gewohnheit zurückfallen. So nimmst du dem Widerstand deines Unterbewusstseins, dass sich ja nicht gerne verändern will, den Wind aus den Segeln.

Du siehst, die Installation guter Gewohnheiten ist kein einmaliges Ereignis, sondern eine kontinuierliche Reise – und jede kleine Verbesserung bringt Dich dieser größeren Version von Dir selbst einen Schritt näher.

Aufräumen und Loslassen – dein Umfeld vorbereiten

Aufräumen ist mehr als nur das Beseitigen von Unordnung in deinem Zuhause – es ist ein mächtiges Werkzeug, um auch im Inneren für Klarheit zu sorgen. Du kennst das Gefühl nach einer Entrümpelungsaktion inklusive Großputz: Plötzlich scheint der Kopf freier zu sein, als hätte man nicht nur die Schubladen, sondern auch die eigene Seele sortiert. Ich gebe dir hier erste Ideen,

wie du durch Loslassen von Ballast sowohl dein Zuhause als auch dein Leben vereinfachen kannst.

„Weniger ist mehr“ lautet die Devise der Aufräum-Gurus. Diese Idee wird in verschiedenen Kulturen und Ansätzen betont, sei es im Klassiker „Simplify Your Life“ von Werner Tiki Küstenmacher oder im japanischen Konzept des „Dan Sha Ri“. Beide Ansätze teilen die Überzeugung, dass das Loslassen von Überflüssigem – seien es materielle Dinge, Gewohnheiten oder gar Beziehungen – zu einem erfüllteren und freieren Leben führt.

„Dan Sha Ri“, was so viel bedeutet wie „Ablehnen, Wegwerfen, Trennen“, geht sogar noch weiter und betrachtet das Aufräumen als spirituelle Praxis. Indem du überflüssige Dinge loslässt, schaffst du Raum für das, was wirklich wichtig ist. Und das ist nicht nur eine ästhetische Entscheidung, sondern auch eine psychologische: Jeder Gegenstand, den du besitzt, hat eine gewisse Bedeutung und emotionales Gewicht. Wenn du Dinge loslässt, die dich belasten oder die keine positive Bedeutung mehr für dich haben, befreist du dich von Altlasten – sowohl physisch als auch emotional.

Die Verbindung zwischen äußerem und innerem Aufräumen geht tief. Das hast du sicher selbst schon erlebt. Viele Frauen, die ich kenne, fangen an aufzuräumen und zu putzen, wenn sie sich innerlich unausgeglichen, ja eben „unaufgeräumt“ fühlen, ich auch ... Und es ist meist spürbar, wie äußere Ordnung oft zu innerem Frieden führt.

Unordnung im physischen Raum kann zu einem Gefühl der Überforderung und zu einer Art Lähmung führen, dein Geist kann sich nicht mehr richtig sortieren. Ein überfüllter Schreibtisch, ein Kleiderschrank, der aus allen Nähten platzt, oder ein Zimmer, in dem alles kreuz und quer liegt – all das spiegelt nicht nur die äußeren Verhältnisse wider, sondern auch den inneren Zustand. Deswegen sehen vermutlich viele Teenagerzimmer so wild aus, da

sich ihr Gehirn gerade in einem massiven Umstrukturierungszustand befinden ...

Wenn du damit beginnst, äußere Unordnung zu beseitigen, schaffst du gleichzeitig Ordnung in deinem Kopf. Es entsteht eine Klarheit, die dir hilft, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Du wirst feststellen, dass deine Gedanken zur Ruhe zu kommen, wenn dein Umfeld aufgeräumt ist. Hohe Führungskräfte, die viele Entscheidungen treffen müssen, haben oft einen „cleanen“ Schreibtisch, ist das nicht verwunderlich?

Bevor du mit dem Aufräumen beginnst, ist es wichtig, dir bewusst zu machen, warum du überhaupt aufräumen möchtest. Frag dich, welche Dinge wirklich wichtig sind und welche du vielleicht nur aus Gewohnheit oder Bequemlichkeit behalten hast. In „Dan Sha Ri“ wird empfohlen, jeden Gegenstand bewusst zu betrachten und sich zu fragen, ob er noch eine Funktion oder Bedeutung in deinem Leben hat. Wenn die Antwort nein ist, dann ist es an der Zeit, sich zu trennen.

Dieser Prozess des Loslassens ist emotional und erfordert Mut, denn er zwingt dich, dich mit deiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. Deshalb mute dir höchstens eine Portion von 1-2 Std. pro Tag zu. Ich weiß wovon ich spreche. Während ich diesen Ratgeber schreibe, lasse ich gerade mein Familienhaus los. Doch genau hier liegt die Kraft des Aufräumens: Indem du das Alte loslässt, öffnest du dich für Neues. Es geht darum, Platz zu schaffen – nicht nur

in deinem Zuhause, sondern auch in deinem Leben. Und dieser Platz kann dann mit neuen, positiven Erlebnissen, Beziehungen und Gedanken gefüllt werden.



Ein paar praktische Tipps zum Aufräumen und Loslassen

Gestalte dir deinen Prozess so einfach wie möglich:

- **Starte klein:** Beginne mit einem kleinen Bereich, wie einer Schublade oder einem Regal. Wenn es dir danach reicht, zwing dich nicht, weiterzumachen. Wenn es „flutscht“, mach noch ein bisschen weiter. Oft kommt die Motivation von selbst, nachdem du den Anfangswiderstand überwunden hast. Leg dir auch eine motivierende, beschwingte Musik auf und tanz ein wenig beim Aufräumen, dann verliert der Akt seine Schwere.
- **Kategorien statt Räume:** Marie Kondo, die junge Aufräum-Queen aus Japan empfiehlt, nach Kategorien aufzuräumen – zum Beispiel alle Bücher, dann alle Kleidung usw. – anstatt nach Räumen. Das schafft Klarheit und verhindert, dass du Dinge mehrfach sortierst.
- **Das „Ein Jahr“-Prinzip:** Frag dich, ob du einen Gegenstand im letzten Jahr benutzt hast. Wenn nicht, frag dich, ob du wirklich an dem Gegenstand hängst. Wenn das auch nicht zutrifft, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du ihn loslassen kannst.
- **Loslassen als Ritual:** Mach das Loslassen zu einem bewussten Akt. Bedanke dich bei dem Gegenstand für die Zeit, die er dir gedient hat, und lass ihn dann los. Diese einfache Geste kann den emotionalen Trennungsprozess erleichtern. Setze dich nicht emotional unter Druck, für jeden Gegenstand einen passenden Nachbesitzer zu finden, denn das kann dich stressen. Wenn du loslässt, wird der Gegenstand schon seinen richtigen Weg finden.

Lass uns festhalten, dass ein geniales Leben nichts mit dem Anhäufen von Dingen zu tun hat. Sie würden dich auf deiner Abenteuerreise des Lebens nur unnötig blockieren. Also, nimm dir Zeit, um in regelmäßigen Abständen Dinge loszulassen, und du wirst jedes Mal einen Entwicklungsschub in deiner Persönlichkeit spüren.

Glücksempfinden und Lebensfreude erhöhen

Ziel des Aufräumens und Loslassens ist es ja, dass du dich besser fühlst in deinem Leben. Lass uns den nächsten Schlüsselaspekt beleuchten, hier geht es um die Steigerung deines Alltagsglücks und deiner Lebensfreude.

Glück und Lebensfreude sind mehr als nur flüchtige Gefühle; sie sind das Fundament eines erfüllten Lebens. Doch in unserer hektischen Welt rennen wir oft dem Glück hinterher, nur um am Ende des Tages zu merken, dass die Gefühle von Stress und die „Fear of missing out“, also etwas verpasst zu haben, doch überwiegen, obwohl wir zum Beispiel etwas Schönes mit Freunden unternommen haben.

Wir haben im vorhergehenden Unterkapitel schon festgestellt, dass das wahre Glück oft nicht in äußeren Umständen liegt, sondern in der Art und Weise, wie wir den Moment erleben und mit uns selbst in Einklang kommen. Lass uns hier schauen, wie die Prinzipien der positiven Psychologie, der Zen-Buddhismus und die Philosophie des Lebens im Jetzt uns helfen können, ein tieferes und nachhaltigeres Glück im Alltag zu finden.

Die positive Psychologie befasst sich mit den Aspekten des menschlichen Lebens, die es lebenswert machen. Auch hier stellen die Forscher:innen fest, dass der Schlüssel zu einem glücklichen Leben in unseren täglichen Handlungen, Gedanken und Beziehungen liegt und nicht in den äußeren Umständen und unseren materiellen Gütern. Martin Seligman, einer der Pioniere dieser Disziplin, hat das **PERMA-Modell** entwickelt, das fünf wesentliche Elemente des Wohlbefindens beschreibt:

- **Positive Emotionen:** Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Liebe sind zentrale Gefühle, die unser Leben bereichern.
- **Engagement:** In dem aufzugehen, was wir in diesem Moment tun – sei es bei der Arbeit, einem Hobby oder im Gespräch – lässt uns tiefes Glück empfinden.

- **Relationships (Beziehungen):** Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind einer der stärksten Garanten für langfristiges Glück.
- **Meaning (Sinn):** Ein Leben, das mit einem größeren Zweck verbunden ist, schenkt tiefe Zufriedenheit.
- **Achievement (Erfolg):** Ziele zu erreichen, auch kleine, gibt uns ein Gefühl der Erfüllung und stärkt unser Selbstwertgefühl.

Diese fünf Aspekte werden dir immer wieder im 7-Säulen-Modell begegnen. Du siehst, dass Glück nicht etwas ist, das uns zufällt, sondern etwas, das wir aktiv gestalten können. Wir tun immer so, als hätten andere Menschen Glück und wir nicht. Auch hinter dem vermeintlich plötzlichen Glück gibt es immer eine Vorgeschichte. Indem wir uns auf das konzentrieren, was uns wirklich wichtig ist, und bewusst positive Emotionen kultivieren, legen wir den Grundstein für ein erfülltes Leben.

Der Zen-Buddhismus lehrt uns, dass wahres Glück im gegenwärtigen Moment zu finden ist. Anders als die westliche Kultur, die oft auf das Erreichen zukünftiger Ziele fixiert ist, lädt uns der Zen ein, den gegenwärtigen Moment vollständig zu erleben. Die zentrale Botschaft „Sei hier, jetzt“ erinnert uns daran, dass das Leben nur im Hier und Jetzt stattfindet.

Das Hier und Jetzt wird in der Psychologie definiert als die aktuellen 1 bis 2 Sekunden! Das bedeutet für deinen Alltag, dass in jeder Sekunde Glück erlebt werden kann, auch ohne dass etwas Besonderes geschehen muss. Deswegen wird im Zen-Buddhismus geübt, alltägliche Aktivitäten wie das Atmen, Gehen oder Essen bewusst und achtsam zu erleben.

Wenn du das nächste Mal eine Pfanne abspülst oder an der Ampel wartest, erinnere dich daran. Dein Glück liegt in den gegenwärtigen 1 bis 2 Sekunden. Wenn du es dort nicht findest, dann wird es schwer zu finden sein und du kommst in das Gefühl, dem Glück dein ganzes Leben lang nachzujagen.

Eckhart Tolle, Autor des weltbekannten Buches „The Power of Now“, bringt diese Prinzipien in einem westlichen Kontext auf den Punkt. Er betont, dass unser Leiden oft dadurch entsteht, dass wir in der Vergangenheit verweilen oder uns um die Zukunft sorgen. Das ständige Grübeln über das, was war oder was sein könnte, trennt uns von der wahren Quelle des Glücks – dem gegenwärtigen Moment.

Tolle empfiehlt, den „inneren Beobachter“ zu kultivieren – einen Zustand des Bewusstseins, in dem wir unsere Gedanken und Emotionen wahrnehmen, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen. Indem wir in die Stille des gegenwärtigen Moments eintauchen, können wir uns von negativen Gedanken-schleifen befreien und inneren Frieden finden.

Stell dir deinen inneren Beobachter wie ein kleines Wesen auf einer deiner Schultern vor. Dieses beobachtet liebevoll deine Gedanken und Gefühle. Stell dir weiterhin vor, dass du den Fokus deiner Gedanken steuern kannst. Zieh deine Aufmerksamkeit wie einen kleinen Hund behutsam an der Leine aus der Vergangenheit oder Zukunft, in der sie sich gerade tummelt, in dein Hier und Jetzt. Nein, natürlich nicht grob, sondern sanft, aber bestimmt. So geht Gedankenerziehung. Mach das immer wieder und schau, wie sich dein Glück-level entwickelt.

Auch im nächsten Kapitel mit den Schlüsseln von Dankbarkeit und Vergebung erinnere ich dich an Wege, wie du dein Glücksempfinden und dein Gefühl, im Leben zuhause zu sein, enorm verbessern kannst. So oft rennen wir dem Glück hinterher im Sinne von „Wenn erst das und das gegeben ist, dann werde ich endlich glücklich sein...“ Nein, ich betone nochmal: Das Glück liegt in deinen nächsten 1 bis 2 Sekunden bereit, von dir wahrgenommen und gefühlt zu werden. Atme durch und genieße deine kostbaren Lebensmomente.

Vertiefung: Energieintelligenz & Resonanzfähigkeit

Wohlbefinden ist mehr als gute Gewohnheiten oder gesunde Routinen – es ist die Kunst, deine Energie bewusst zu führen. In dieser Vertiefung geht es darum, wie du deine Kraftquellen im Alltag schützen und erneuern kannst, auch in einer Welt voller Ablenkung und Geschwindigkeit. Du lernst, den Rhythmus deines Lebens feiner wahrzunehmen, Überflüssiges loszulassen und deine Energie dorthin zu lenken, wo sie wirklich nährt. Denn Energieintelligenz bedeutet, im Einklang mit dir selbst und dem Leben zu schwingen.

Digital Wellbeing – Energie bewusst lenken

In einer Welt, die uns unablässig mit Reizen versorgt, ist es leicht, sich zu verlieren. Wir reagieren, statt zu gestalten, und lassen unsere Aufmerksamkeit von Benachrichtigungen, E-Mails und ständigen Informationen zersplittern. Doch Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn du deine Energie bewusst lenken möchtest, beginnt alles damit, deine digitalen Gewohnheiten zu durchschauen.

Erlaube dir, Inseln der Unerreichbarkeit zu schaffen – kleine Räume, in denen du weder verfügbar noch abgelenkt bist. In diesen Momenten entsteht eine andere Qualität von Präsenz, die dich wieder mit deiner eigenen inneren Frequenz verbindet. Du wirst merken: Wenn du nicht ständig online bist, wirst du tiefer verbunden – mit dir selbst, mit den Menschen, die dir wichtig sind, und mit dem, was du gerade tust.

Digital Wellbeing bedeutet nicht, Technik zu meiden, sondern sie so einzusetzen, dass sie dich stärkt statt schwächt. Stelle dir vor, du würdest jedes Mal, wenn du dein Handy zur Seite legst, ein Stück Energie zurückgewinnen. Das ist gelebte Achtsamkeit in einer vernetzten Welt.

Nachhaltige Performance – im eigenen Rhythmus leben

Unsere Gesellschaft ist lange nach einem linearen Leistungsprinzip organisiert gewesen: immer schneller, immer mehr, immer erreichbar. Doch das Leben funktioniert zyklisch. Es kennt Wellen, Atemzüge, Jahreszeiten. Auch du bist Teil dieses natürlichen Rhythmus – und deine Energie folgt denselben Gesetzmäßigkeiten.

Nachhaltige Performance bedeutet, diese Rhythmen zu respektieren und Arbeit, Erholung und kreative Pausen in einen stimmigen Fluss zu bringen. Vielleicht kennst du die Erfahrung, dass du in einer Phase der Klarheit und Inspiration in kurzer Zeit mehr schaffst als an anderen Tagen in Stunden der Anstrengung. Wenn du beginnst, deine Energie zu beobachten, erkennst du: Produktivität entsteht nicht durch Dauerpräsenz, sondern durch bewusste Steuerung.

Plane deine Woche nicht nur nach Aufgaben, sondern nach Energiequalität. Wann bist du am konzentriertesten? Wann brauchst du Rückzug? Und wann hilft Bewegung, um stagnierende Energie wieder in Fluss zu bringen? Genial lebende Menschen verstehen, dass sie mit ihrem System arbeiten, nicht dagegen. Das ist keine Schwäche, sondern Weisheit.

Resonanz & Einfachheit – Raum für das Wesentliche

Wohlbefinden ist mehr als die Abwesenheit von Stress – es ist die Fähigkeit, mit dem Leben in Resonanz zu sein. Resonanz entsteht dort, wo du dich berühren lässt und innerlich antwortest. Sie braucht Raum: leere Flächen in deinem Kalender, Atempausen zwischen Terminen, ungestörte Stille. Wenn du dein Leben vereinfachst – in deinem Besitz, deinen Beziehungen, deinen Gedanken – öffnet sich Raum für Klarheit und Tiefe.

Einfachheit ist kein Rückschritt, sondern eine Befreiung. Sie schenkt dir die Möglichkeit, wieder zu spüren, was wirklich zählt. Vielleicht merkst du, dass

du weniger brauchst, als du dachtest – und dass das Weniger dein Leben nicht verarmt, sondern veredelt. Je klarer du wählst, was du behalten möchtest – ob Dinge, Tätigkeiten oder Menschen – desto mehr Energie fließt in das, was wirklich nährt.

Resonanz und Einfachheit sind stille Schwestern. Zusammen erinnern sie dich daran, dass dein Leben nicht schneller, sondern tiefer werden darf. Wenn du dich entschleunigst, findest du nicht weniger, sondern mehr: Verbindung, Frieden und die stille Freude, ganz da zu sein.

2. Selbstliebe & innere Stärke entwickeln

Der Unterschied zwischen Persona, Selbst und Identität

Hast du dich jemals gefragt, wer du wirklich bist? Nicht die Version von dir, die du auf Instagram postest oder die Person, die du bei der Arbeit bist. Sondern die tiefere, authentische Version von dir, die du vielleicht selbst noch nicht vollständig kennst. Das ist die Frage, die seit Jahrhunderten Philosophen, Mystiker und mittlerweile auch viele Coaches und Therapeuten stellen: Wer bin ich? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns die Begriffe „Persona“, „Essenz“ und „Identität“ genauer anschauen. Diese drei Konzepte helfen uns, das Rätsel unseres Seins besser zu verstehen.

Persona: Die Masken, die du der Welt zeigst

Lass uns mit der Persona beginnen. Stell dir vor, du trägst eine Maske – oder vielleicht sogar mehrere. Diese Masken sind nicht unbedingt schlecht; sie helfen dir, durch den Alltag zu navigieren. Vielleicht trägst du eine Maske bei der Arbeit, eine andere bei deinen Eltern und wieder eine andere, wenn du mit Freunden unterwegs bist. Diese Masken repräsentieren deine Persona.

Die Persona ist das Bild, das du bewusst oder unbewusst von dir selbst nach außen projizierst. Es ist die Rolle, die du in der Gesellschaft spielst, der Charakter, den du angenommen hast, um bestimmte Erwartungen zu erfüllen. Deine Persona kann aus verschiedenen Erfahrungen, Erziehung, kulturellen Einflüssen und auch aus eigenen Unsicherheiten und Ängsten entstehen. Vielleicht denkst du, dass du stark und unabhängig wirken musst, weil du glaubst, dass die Gesellschaft das von dir erwartet. Oder du bist immer der Witzige in der Gruppe, weil das deine Art ist, Anerkennung zu finden.

Aber hier kommt der Knackpunkt: Deine Persona ist nicht dein wahres Selbst. Sie ist nur ein Teil von dir, oft eine Schutzschicht, die du um dein Inneres gelegt hast, um weniger verletzlich zu sein. Die Gefahr besteht allerdings darin, dass du dich so sehr mit deiner Persona identifizierst, dass du begonnen hast zu vergessen, wer du wirklich bist.

Es ist, als würdest du ein Kostüm tragen, das so gut passt, dass du es irgendwann nicht mehr ausziehst – selbst wenn die Party längst vorbei ist. Deine Persona kann dir helfen, bestimmte Ziele zu erreichen, aber sie kann auch dazu führen, dass du dich entfremdet fühlst, weil du ständig eine Rolle spielst, die nicht wirklich deiner Essenz entspricht.

Selbst: Dein wahres Sein unter den Masken

Jetzt, wo du ein besseres Verständnis von deiner Persona hast, lassen Sie uns tiefer schauen. Was liegt unter den Schichten deiner Masken? Dort befindet sich dein Selbst. Das Selbst ist das, was dich ausmacht, wenn alle äußeren Schichten abgetragen sind. Dort findest du die authentische Version von dir – den Teil, der unabhängig von äußeren Einflüssen und Erwartungen existiert.



Dein Selbst, wie es zum Beispiel die Individualpsychologie definiert, ist der Kern deiner Persönlichkeit, die Quelle deiner tiefsten Überzeugungen, Wünsche und Träume. Sie ist nicht unbedingt das, was du in deiner täglichen Interaktion mit der Welt zeigst, sondern das, was dich innerlich antreibt und dir Sinn gibt. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du dich manchmal anders verhältst, als du es eigentlich möchtest – das ist ein Zeichen dafür, dass dein Selbst noch nicht mit deiner Persona übereinstimmt. „Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu“, hat der deutsch-ungarische Schriftsteller Ödön von Horváth einmal gesagt. Hast du das auch schon manchmal gespürt?

Ein einfaches Beispiel: Stell dir vor, du bist jemand, der wirklich kreativ ist. Aus deiner Essenz heraus liebst du es, zu malen, Musik zu machen oder Geschichten zu schreiben. Deine Persona könnte hingegen jemand sein, der in einem sehr strukturierten, analytischen Job arbeitet, weil du glaubst, dass Kreativität nicht „ernsthaft“ genug ist und dir nichts bringt, um im Leben erfolgreich zu sein. Hier siehst du einen Konflikt zwischen deinem Selbst und deiner Persona.

Das Ziel ist es, diese beiden Teile – Persona und Selbst – in Einklang zu bringen, sodass du ein Leben führst, das wirklich deinem inneren Selbst entspricht. Wenn du das schaffst, wirst du merken, dass du glücklicher und zufriedener bist, weil du nicht länger gegen deine eigene Natur ankämpfst.

Identität: Die Brücke zwischen Persona und Selbst

Kommen wir zur Identität, einem weiteren wichtigen Begriff im Persönlichkeitspuzzle. Deine Identität ist das, was du über dich selbst glaubst. Sie ist das Selbstbild, das du über die Jahre aufgebaut hast, basierend auf deinen Erfahrungen, deinen Überzeugungen und den Rückmeldungen, die du von anderen Menschen erhalten hast. Während die Persona das Bild ist, das du

der Welt zeigst, und dein Selbst dein innerster Kern, stellt die Identität die Brücke zwischen diesen beiden dar.

Mit deiner Identität versuchst du permanent, die Passung zwischen dem subjektiven „Innen“ und dem gesellschaftlichen „Außen“ herzustellen. Du willst dich also sozial verorten. Denn wir alle wollen uns zugehörig fühlen und Anerkennung in unseren sozialen Kontexten finden.

Deine Identität ist flexibel und kann sich im Laufe deines Lebens verändern. Wenn du zum Beispiel als Kind sehr schüchtern warst, aber im Laufe der Jahre selbstbewusster geworden bist, hat sich deine Identität entsprechend angepasst. Du kannst sie aktiv formen, indem du dir darüber klar wirst, wer du wirklich bist und was dir im Leben wichtig ist.

Der Schlüssel liegt darin, eine Identität zu entwickeln, die dein Selbst widerspiegelt und die du gleichzeitig in deiner Persona zum Ausdruck bringen willst. Wenn du deine Identität auf das aufbaust, was dir wirklich wichtig ist, und darauf, wer du tief im Inneren bist, dann wirst du authentischer leben können. Du wirst nicht das Bedürfnis haben, dich ständig zu verstellen oder in Rollen zu schlüpfen, die nicht zu dir passen.

Sich selbst zu erkennen ist ein lebenslanger Prozess. Es gibt keine Abkürzungen, aber die Reise lohnt sich. Wenn du beginnst, deine Persona(s), dein Selbst und deine Identität besser zu verstehen, wirst du feststellen, dass du authentischer lebst und dir selbst immer treuer wirst.

Wenn du nun beginnst, dein wahres Ich zu entdecken, wirst du gelegentlich plötzliche Anfälle von einer tiefen Schwere oder Müdigkeit oder so etwas wie eine „Mattscheibe“ spüren. Das ist dein Unterbewusstsein, dass sich körperlich zu Wort meldet. Es würde ganz gerne alles beim Alten lassen, denn Veränderung kostet Energie. Unser Unterbewusstsein ist als Überlebensmaschine darauf programmiert, möglichst energiearm durch's Leben zu

kommen. Wenn dich also diese Müdigkeit überkommt, dann locke dein Unterbewusstsein, indem du ihm ein Zukunftsbild malst, dass so wundervoll ist, dass es freiwillig mitkommt. Wie das geht, wirst du in Kapitel fünf erfahren.

Selbstliebe und dein liebevoller Selbstdialog

Selbstliebe ist ein essenzieller Bestandteil deines genialen Lebens. Sie bildet das Fundament, auf dem wir unser inneres Wohlbefinden und unsere Lebensqualität aufbauen. Selbstliebe bedeutet nicht, egoistisch oder narzisstisch zu sein, sondern sich selbst als wertvoll und liebenswert zu betrachten. Diese Wertschätzung für uns selbst ermöglicht es uns, unsere Stärken und Schwächen zu akzeptieren und authentisch zu leben.

Ein liebevoller Selbstdialog spielt eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Selbstliebe. Merkst du auch, dass du dich manchmal selbst viel kritischer betrachtest als beispielsweise eine Freundin oder einen Arbeitskollegen? Damit fördern wir innere Stimmen, die unsere Selbstzweifel verstärken.

Ein bewusster und liebevoller Selbstdialog hingegen verwandelt diese innere Stimme in einen unterstützenden und ermutigenden Begleiter. Es ist möglich, durch die oben erwähnte Selbstbeobachtung Minute für Minute zu lernen, unsere Gedanken aktiv zu steuern und positive Formulierungen zu verwenden, die unsere Selbstachtung stärken.

Wie lernen wir uns denn mit unserem inneren Dialog besser kennen, damit wir überhaupt wahrnehmen, wie es um uns und unsere Selbstliebe steht? Mit Menschen, die du liebst, willst du viel Zeit verbringen, oder? Du kannst mit dir selbst spazieren gehen und dir dabei erneut vorstellen, du setzt dir einen beobachtenden Teil deiner Selbst auf deine Schulter. Dieser Teil nimmt einfach wahr, was so während des Spaziergangs in dir vorgeht. Du musst nichts verändern, dir nur selbst aufmerksam zuhören.

Wie stellt sich dein innerer Dialog dar? Freundlich, konstruktiv, vergebend oder abwertend, getrieben und gar aggressiv? Wenn du nicht spazieren willst, schreib auf oder sprich in dein Handy völlig ungefiltert, was du gerade denkst. Identifiziere, wie du mit dir selbst sprichst. Meines Erachtens genügt das erst einmal. Wenn du erkennst, dass du mit dir selbst schlimmer umgehst, als mit einem Menschen, den du nicht einmal leiden kannst, wirst du ganz von selbst das Bedürfnis entwickeln, deinen inneren Dialog mit dir selbst behutsam zu verändern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Selbstliebe ist die Selbstfürsorge (siehe die erste Säule in Kapitel 1). Indem wir uns um unsere physischen, emotionalen und mentalen Bedürfnisse kümmern, zeigen wir uns selbst, dass wir Wert auf unser Wohlbefinden legen. Aktivitäten, die Freude bereiten, sei es durch Sport, kreative Ausübung oder entspannende Rituale, fördern nicht nur die Selbstliebe, sondern helfen uns auch dabei, Stress abzubauen und unsere Lebensqualität zu erhöhen.

Wenn wir uns selbst mehr lieben, werden die anderen folgen. Wir werden oft ganz unbewusst anders reagieren, möglicherweise Grenzen ziehen oder Bedürfnisse neu äußern. Damit geben wir den anderen eine Vorstellung davon oder gehen in Vorleistung, wie sie mit uns umgehen sollen. Du siehst, durch die Stärkung der Selbstliebe fördern wir ein liebevolleres und empathischeres Miteinander, weil wir anderen durch diesen liebevollen Umgang mit uns selbst auch die Erlaubnis geben, sich selbst mehr zu spüren und zu äußern. Diese Grundlagen sind entscheidend, um die nachfolgenden Schritte auf unserem Weg zu einem genialen Leben zu beschreiten.

Die Kraft der Vergebung für inneren Frieden

Eine weitere oft vergessene Facette der Selbstliebe ist die Vergebung. Buddha soll mal gesagt haben „An Zorn festzuhalten ist wie Gift zu trinken und zu erwarten, dass der andere dadurch stirbt.“ Du schadest dir selbst und trittst

deine Selbstliebe demnach mit Füßen, wenn du größere „Baustellen“ in deinem Leben hast, in denen du Menschen nicht vergeben kannst.

Vergebung ist nicht nur eine Handlung, sondern ein tiefgreifender Prozess, der es uns ermöglicht, inneren Frieden zu finden und unser emotionales Wohlbefinden zu fördern. Du kannst dir bewusst machen, dass du, wenn du nicht vergibst, aktiv (!) an Verletzungen und negativen Erfahrungen festhältst, die dich belasten und dein Leben einschränken.

Die Kraft der Vergebung liegt in ihrer Fähigkeit, negative Emotionen wie Wut, Groll und Hass aufzulösen. Diese Emotionen können nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigen, sondern auch unsere physische und psychische Gesundheit. Studien zeigen, dass Menschen, die vergeben, tendenziell weniger Stress empfinden, eine bessere Herzgesundheit haben und ein allgemeines Gefühl der Zufriedenheit im Leben empfinden.

Aber wie geht das konkret? Vergebung bedeutet nicht, dass wir das Unrecht, das uns angetan wurde, gutheißen oder vergessen. Vielmehr geht es darum, den emotionalen Ballast, den das Geschehen mit sich gebracht hat, loszulassen. Es ist ein Akt der Selbstliebe und Selbstfürsorge, der uns erlaubt, uns wieder neu auf die positiven Aspekte unseres Lebens zu konzentrieren. In meinem Ratgeber „Wie geht Vergebung?“ erkläre ich dir genauer, wie du dabei vorgehen kannst.

Ein wichtiger Schritt im Vergebungsprozess ist es beispielsweise, die Perspektive zu wechseln. Oft hilft es, die Beweggründe des anderen zu verstehen oder die Situation aus deren Blickwinkel zu betrachten. Dadurch können wir Empathie entwickeln und erkennen, dass jeder Mensch Fehler macht und unter Umständen unüberlegte Entscheidungen trifft.

Wenn du verstehst, dass du im Leben nicht die Kontrolle über das Verhalten anderer Menschen hast, aber sehr wohl die Kontrolle über die Interpretation

der Geschehnisse und die Freiheit, darauf zu reagieren, wie es dir richtig erscheint, dann kannst du dich auch für Vergebung entscheiden, bzw. manchmal gibt es dann gar nichts mehr zu Verzeihen. Indem wir uns für die Vergebung entscheiden, übernehmen wir Verantwortung für unser eigenes emotionales Wohl und sind nicht länger Opfer der Umstände, in denen wir uns befinden.

Vergebung besitzt eine große transformative Kraft, die es uns ermöglicht, Altlasten abzubauen und innere Ruhe zu finden. Sie öffnet den Weg für Frieden und ermöglicht es uns, in einer positiven und gesunden Weise weiterzuleben.

Zu meinem Ratgeber „Wie geht Vergebung?“

Dankbarkeit kultivieren

Neben Vergebung ist Dankbarkeit ein weiteres kraftvolles Werkzeug, das nicht nur unsere Einstellung zu den Herausforderungen des Lebens verändern kann, sondern auch unsere allgemeine Lebensqualität erheblich steigert. Der zentrale Gedanke der Dankbarkeit geht über das bloße Ausdrücken von Wertschätzung hinaus; es ist eine aktive Praxis, die unser Denken transformiert und uns lehrt, die positiven Aspekte des Lebens bewusst wahrzunehmen.

Um Dankbarkeit zu kultivieren, empfehle ich dir, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Diese Idee ist sehr verbreitet und vielleicht findest du sie ein wenig abgedroschen. Hast du es aber auch schon durchgeführt? Nein? Dann leg noch heute los. Notiere dir täglich abends drei bis fünf Dinge oder sprich sie in dein Handy. Ich bin gespannt, ob du nach vier Wochen immer noch denkst, das sei eine kleine, unspektakuläre Idee ...

Diese Dankbarkeits-Praxis zwingt uns auf eine gute Art und Weise dazu, innezuhalten und die kleinen, oft übersehenen Freuden des Lebens zu erkennen – sei es ein schönes Gespräch, eine Tasse Kaffee am Morgen oder die Unterstützung von Freunden. Dieser einfache Akt fördert nicht nur ein positives Denken, sondern kann auch Stress reduzieren und die emotionale Resilienz stärken.

Eine erhöhte Dankbarkeit wirkt unmittelbar auf deine Gedanken ein. Du weißt ja, dass unsere Gedanken keine Luftblasen sind, die wirkungslos im Äther verpuffen, sondern Materie beeinflussen. Über biochemische Prozesse, beispielsweise die Ausschüttung von Hormonen, beeinflussen sie unsere Emotionen und in der Folge unser Handeln.

Negative Gedankenmuster wie Selbstkritik oder Pessimismus kannst du durch dankbare Gedanken ersetzen. Sprich innerlich ein deutliches „Stopp“ oder „Korrigiere“ und denke den gleichen Gedanken nochmal in der dankbareren Version. Mach dir beispielsweise bewusst, was du gerade gelernt hast oder wie du durch ein bestimmtes Erlebnis stärker geworden bist.

Etabliere in deinem Leben eine neue Kultur von Dankbarkeit. Das ist meiner Erfahrung nach der leichteste Weg, um deine Gedanken zu verändern und dein Mindset ganz nebenbei zu einem Growth-Mindset umzustrukturieren.

Vertiefung: Selbstbeziehung & Reifung

Selbstliebe ist kein sanftes Gefühl (manchmal natürlich auch), sondern ein reifer Bewusstseinszustand. Sie entsteht, wenn du dich dir selbst zuwendest – mit Verständnis, Ehrlichkeit und Mut. In dieser Vertiefung geht es darum, wie du dich in deiner ganzen Menschlichkeit annehmen kannst, ohne dich zu verlieren. Du lernst, dich zu schützen, dich echt zu zeigen und aus jeder Erfahrung zu wachsen. So wird Selbstliebe zu einer Haltung, die dich stark und frei macht.

Grenzen & Selbstschutzkompetenz – die Kunst, in dir zu bleiben

Selbstliebe zeigt sich nicht nur in Sanftheit, sondern auch in Klarheit. Grenzen sind keine Mauern, sie sind Tore, durch die du bewusst entscheidest, was du einlässt und was nicht. Viele Menschen verwechseln Liebenswürdigkeit mit Anpassung – und verlieren dabei sich selbst. Doch wer sich selbst schützen kann, schützt auch seine Lebenskraft.

Grenzen zu setzen heißt, deine innere Integrität zu wahren. Es ist das stille „Nein“, das Raum für das tiefere „Ja“ zu dir schafft. Wenn du erkennst, dass dein Wert nicht davon abhängt, wie sehr du es allen recht machst, beginnst du, in deiner eigenen Mitte zu ruhen. Selbstfürsorge wird dann kein Egoismus, sondern Verantwortung – für dein Wohlbefinden, deine Beziehungen und deine Energie. Wer seinen Raum achtet, kann ihn mit Freude teilen. Grenzen schaffen nicht Distanz, sondern ermöglichen Nähe – weil sie dich in dir verankern.

Authentizität & Vulnerabilität – die Stärke, dich echt zu zeigen

Es erfordert Mut, dich so zu zeigen, wie du bist – mit all deiner Unvollkommenheit, deinem Licht und deinen Schatten. Authentizität ist kein spontanes Ausleben aller Impulse, sondern ein bewusstes, wahrhaftiges Dasein. Du wählst, was du teilst, doch du versteckst dich nicht.

Vulnerabilität, also Verletzlichkeit, ist dabei kein Zeichen von Schwäche. Sie ist das Tor zu echter Verbindung. Nur wer sich berühren lässt, kann auch andere berühren. Wenn du dich wagst, sichtbar zu werden – nicht perfekt, aber echt –, öffnest du einen Resonanzraum, in dem Begegnung möglich wird.

Selbstliebe bedeutet dann, dich nicht ständig optimieren zu wollen, sondern dich mitfühlend zu begleiten – in deinen Versuchen, deinen Lernschleifen und auch in deinen Grenzen. Du erkennst: Echtheit ist immer stärker als Inszenierung.

Reflexions- & Lernfähigkeit – innere Entwicklung als tägliche Praxis

Selbsterkenntnis ist kein Ereignis, sondern eine Bewegung. Wenn du bereit bist, dich selbst zu beobachten, ohne zu verurteilen, beginnt echte Transformation. Reflexionsfähigkeit heißt, innezuhalten und zu fragen: Was will mir diese Erfahrung zeigen?

Das Leben bietet dir unablässig Lernchancen. Fehler werden zu Feedback, Konflikte zu Lehrmeistern, und Krisen öffnen die Tür zu neuer Tiefe. Lernfähigkeit ist der Mut, dich immer wieder neu zu justieren – wissend, dass Entwicklung kein gerader Weg ist, sondern eine Spirale.

Genial lebende Menschen betrachten sich selbst als ihr bestes Lernfeld. Sie sind bereit, sich zu irren, sich zu entschuldigen, neu anzufangen. Denn sie wissen: Wachstum entsteht nicht aus Perfektion, sondern aus Bewusstheit.

3. Mit Mindsettraining & Selbstführung in dein neues Selbst

Zur Erinnerung: Dein Selbstbild ist das, was du über dich selbst denkst, wir hatten es oben auch als deine Identität definiert. Selbstbild heißt im Englischen Mindset. Das zeigt, dass dein Selbstbild aus der Summe deiner Annahmen und Glaubenssätze über dich selbst und dein Leben besteht. Es hat sich im Laufe deines Lebens entwickelt und verfestigt.

Du kannst dir vorstellen, dass dieses Selbstbild eine federführende Rolle für deine per-



sönliche Entwicklung und die Gestaltung deines Lebenswegs spielt. Wenn es die Einstellungen, Überzeugungen und Gedanken, die unsere Wahrnehmung der Welt und unser Verhalten prägen umfasst, dann ist unser Selbstbild der Schlüssel für deine Persönlichkeitsentwicklung. Ein positives und wachstumsorientiertes Mindset kann als Katalysator für deinen persönlichen Erfolg wirken, während ein negatives Mindset uns auf Autopilot laufen lässt. Und dann bleibt eben alles beim Alten.

Selbsterkenntnis und Mindset

Ein entscheidender Aspekt eines hilfreichen Mindsets ist die Anpassungsfähigkeit an Veränderungen. Menschen, die ein flexibles Mindset besitzen, sind besser in der Lage, Herausforderungen zu meistern und aus Rückschlägen zu lernen. Sie betrachten Misserfolge nicht als endgültige Niederlagen, sondern als Gelegenheiten, sich weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu gewinnen.

Die Grundlage eines Mindsets, das wir hier auf „Genial leben“ anstreben, ist ein Growth-Mindset, ein Konzept, das von der Psychologin Carol Dweck populär gemacht wurde. Mit einem Growth Mindset werden Menschen mutig, sich Herausforderungen zu stellen und die eigenen Grenzen zu erweitern. Dazu gehört eine Haltung des kontinuierlichen Lernens und der Selbstverbesserung, aber nicht im Sinne einer mechanistischen Selbstoptimierung nach äußeren Erfolgskriterien, wie sie oft bei Sportlern oder Ernährungs-Influencern zu beobachten ist. Vielmehr geht es hier um die Selbstverbesserung nach deinen ureigenen Erfolgskriterien, um ein Leben zu gestalten aus dem heraus, was dir wirklich wichtig ist.

Ein Growth-Mindset stärkt deine emotionale Intelligenz: Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu steuern, ist unerlässlich, um konstruktive Beziehungen zu gestalten und in stressigen Situa-

tionen Ruhe zu bewahren. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz können empathischer und verständnisvoller mit anderen umgehen, was zu stärkeren, langlebigen und gesünderen Beziehungen führt.

Ein starkes und positives Mindset ist der Grundstein für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Es beeinflusst nicht nur, wie wir Herausforderungen angehen, sondern auch, wie wir unsere Ziele setzen, verfolgen und letztlich erreichen. Denn wir wissen, die Art und Weise, wie wir denken, formt direkt unsere Realität und unsere Interaktionen mit der Welt.

Geistetraining, mentale Intelligenz

Unser Geist ist ein mächtiges Werkzeug, das oft unterschätzt wird. Marcus Täuber, ein Experte auf dem Gebiet der Neurobiologie, hat den Begriff „Mentale Intelligenz“ geprägt. Er beschreibt damit ein Kompetenzbündel, das wir benötigen, um die Komplexität unserer Zukunft bewältigen zu können. Inzwischen sind jede Menge mentale Techniken und Strategien bekannt, wie wir unsere Gedanken und damit unser Leben verändern können. Mentale Intelligenz ist also die Fähigkeit, unsere Gedanken bewusst zu steuern, um ein erfüllteres, gesünderes und erfolgreicheres Leben zu führen. Aber wie genau kannst du deine mentale Intelligenz stärken?

Marcus Täuber betont, dass unser Gehirn wie ein Muskel funktioniert: Je mehr wir es trainieren, desto stärker wird es. Mentale Intelligenz bedeutet, dass du lernst, diesen „Muskel“ gezielt zu nutzen, um positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen. Es geht darum, die Kontrolle über deine Gedankenmuster zu übernehmen, negative Denkmuster zu erkennen und sie in positive umzuwandeln.

Eine zentrale Erkenntnis der modernen Neurobiologie und Psychologie ist, dass unsere Gedanken einen direkten Einfluss auf unsere Realität haben. Denn unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich durch Erfahrung und Training zu

verändern, du kennst das vermutlich unter dem Begriff der Neuroplastizität. Früher ging man davon aus, dass das Gehirn im Erwachsenenalter statisch sei, wir wissen inzwischen, dass es bis ins hohe Alter formbar bleibt.

Wir können es nicht verhindern, dass unser Gehirn ständig neuronale Netzwerke bildet und stärkt – je nachdem, welche Gedanken wir am häufigsten denken. Aber wenn wir wissen, dass das so ist, können wir wählen: Wenn du dich oft auf negative Gedanken konzentrierst, verstärkst du die entsprechenden neuronalen Verbindungen, ich nenne sie die Geisterzüge. Das führt dazu, dass sich immer mehr Geisterzug-Bahnstrecken in deinem Gehirn finden. Stärkst du hingegen die Urlaubszüge zur Reise in die Sonne, strukturiert sich dein innerer Gedankenbahnhof deutlich freundlicher um.

Du entscheidest, wie du deine innere Gedankenlandschaft gestalten möchtest. Dies ist der Kern des Geistetrainings – du trainierst dein Gehirn, um positiver, kreativer und lösungsorientierter zu denken.

In den Ratgebern und Kursen auf „Genial leben“ findest du viele Tools, die dir beim Geistetraining helfen. Diese Methoden sind keine schnellen Lösungen, sondern erfordern kontinuierliche Übung. Doch mit der Zeit wirst du feststellen, dass dein Denken sich verändert und du positiver und resilienter wirst.

Auch Spitzensportler kommen heute nicht mehr ohne Mentaltraining aus, da das in herausfordernden Situationen für sie oft den kleinen Unterschied macht. So will ich auch dir ans Herz legen, die Kraft deiner Gedanken nicht zu verschwenden, indem du sie einfach so vor sich hinplätschern lässt, sondern sie für dich und dein geniales Leben zu nutzen – sie sind das mächtigste Werkzeug, das dir zur Verfügung steht.

Worum es dir im Leben geht – finde deine Erfolgskriterien

Wenn du deinen Geist neu ausrichten willst, musst du wissen, worauf du ihn „einstimmen“ willst. Das fällt den meisten Menschen gar nicht so leicht. Schau also hier, wieviel du schon darüber weißt, was dir im Leben wichtig ist.

Erfolg ist ein Wort, das in unserer Gesellschaft oft verwendet, aber selten wirklich hinterfragt wird. Wenn du jemanden nach seinem Lebensziel fragst, bekommst du oft Antworten wie „erfolgreich sein“, „Karriere machen“ oder „viel Geld verdienen“. Aber was bedeutet dieser Erfolg wirklich? Da stecken ja jede Menge unterschiedlicher Motive dahinter. Und noch wichtiger: Was bedeutet Erfolg für dich? In diesem Abschnitt werden wir tiefer in diese Fragen eintauchen und herausfinden, was deine persönlichen Erfolgskriterien sind – und wie du sie in deinem Leben verwirklichen kannst.

Zuvor lass uns einen kurzen Blick darauf werfen, was uns die Gesellschaft als Erfolg verkauft. Wir leben in einer Welt, in der Erfolg oft mit materiellen Dingen und gesellschaftlich geprägten Erfolgskriterien gleichgesetzt wird: ein hohes Gehalt, ein großes Haus, ein schickes Auto, ein bis zwei gut gelaufene Kinder, der perfekte Körper. Mit diesen Bildern werden wir tagein tagaus bombardiert, auf den Werbeflächen auf der Straße und sobald du dich in die sozialen Medien begibst.

Deine Persona denkt, dass materieller Erfolg glücklich und damit begehrenswert macht. Dein Selbst weiß, wahres Glück und Erfüllung hängt von anderen Faktoren ab. Wie viele Menschen in deinem Umfeld kennst du, bei denen die gesellschaftlichen Erfolgskriterien erfüllt sind, die dir auch ihre glücklichste Persona zeigen, und dennoch spürst du von Mensch zu Mensch, dass sie zutiefst unglücklich sind? Vielleicht hörst du auch, wenn du sie gut kennst, dass sie sich zusätzlich noch Vorwürfe machen, dass sie so unglücklich sind, weil sie doch alles haben. Der Grund ihres Unglücks ist meistens, dass sie

die Erfolgskriterien der Gesellschaft übernommen haben, ohne zu hinterfragen, ob diese wirklich zu ihnen passen.

Um herauszufinden, worum es dir im Leben wirklich geht, musst du dir eine einfache, aber tiefgehende Frage stellen: „Was ist mir wirklich wichtig?“ Diese Frage kann auf den ersten Blick überwältigend wirken, besonders wenn du es gewohnt bist, den Erwartungen anderer zu entsprechen. Aber genau hier beginnt der Weg zu einem erfüllten Leben.

Deine Erfolgskriterien können sehr unterschiedlich sein. Für manche Menschen ist es wichtig, finanzielle Sicherheit zu haben, für andere steht die persönliche Freiheit im Vordergrund. Einige Menschen finden Erfüllung darin, anderen zu helfen, während andere ihre Kreativität ausleben wollen – auch muss das kein Gegensatz sein. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – es gibt nur das, was für dich Sinn macht.

Nimm dir Zeit für deine Selbstreflexion, um deine Erfolgskriterien zu identifizieren. Hier sind ein paar Fragen, die dir dabei helfen können:

- *Wann fühlst du dich rundum zufrieden und erfüllt?*
- *Welche Tätigkeiten oder Erlebnisse lassen dich die Zeit vergessen?*
- *Was bereust du am meisten in deinem Leben?*
- *Wenn man dich und dein Leben von außen anschaut, was scheint dir wichtig zu sein? Was kann man von dir wahrnehmen (z. B. Freiheit, Familie, Kreativität, Gesundheit, und so weiter)? Ist es das, worum es dir wirklich geht, oder sind das Werte deiner Persona? Wenn ja, was wäre dir eigentlich stattdessen wichtig?*
- *Denk an ein bis zwei große Entscheidungen, die du in letzter Zeit getroffen hast, was waren die ausschlaggebenden Kriterien, nach denen du entschieden hast. Würdest du nochmal nach ihnen entscheiden wollen?*
- *Welche Menschen bewunderst du und warum?*

Vielleicht merkst du, dass sofort ein innerer Widerstand aufkommt, wenn du dich mit diesen Fragen befasst. Du hast sie sicher in der ein oder anderen Variation schon oft gelesen. Aber hast du dir die Zeit genommen, sie zu beantworten? Es ist auch wichtig, diese Fragen regelmäßig zu reflektieren, da sich deine Prioritäten im Laufe des Lebens ändern können, auch wenn deine Grundwerte recht stabil bleiben.

Eine wichtige Unterscheidung, die ich hier treffen will, ist die zwischen innerem und äußerem Erfolg. Äußerer Erfolg bezieht sich auf die Dinge, die du in der Außenwelt erreichst – wie beruflicher Aufstieg, finanzieller Wohlstand oder gesellschaftliche Anerkennung. Innerer Erfolg hingegen hat mit deinem inneren Zustand zu tun: deinem Gefühl von Frieden, Erfüllung und Zufriedenheit.

Es ist leicht, sich in den äußeren Erfolgskriterien zu verlieren, weil sie sichtbarer sind und so von anderen Menschen validiert werden können. Aber innerer Erfolg ist insofern wichtiger, weil nur er zählt, wenn du irgendwann auf dein Leben zurückblickst. Denn nur er zahlt direkt und dauerhaft auf dein Wohlbefinden ein und erhöht deine Lebensqualität. Gerade, wenn die Zeiten herausfordernder werden, ist es hilfreich zu wissen, was innerer Erfolg für dich ist. Denn er ist glücklicherweise meistens unabhängig von äußeren Umständen und kann dir auch in schwierigen Zeiten Halt geben.

Nun, da du eine bessere Vorstellung davon hast, was Erfolg für dich persönlich bedeutet, geht es darum, diese Kriterien in deinem Leben umzusetzen. Hier findest du einige Anregungen, wie das gehen kann:

- **Setze klare Prioritäten:** Nicht alles, was glänzt, ist Gold. Lass dich nicht verführen. Wähle bewusst, worauf du deinen Fokus legst. Wenn dir zum Beispiel deine Gesundheit wichtig ist, plane Zeit für Sport und gesunde Ernährung ein. Wenn Beziehungen für dich an erster Stelle stehen, investiere in deine Freundschaften und Familie.

- **Schaffe dir eine Handvoll gute neue Gewohnheiten**, die alle auf eines deiner Erfolgskriterien einzahlen, das du verstärken willst: Du brauchst konkrete, machbare Schritte. Setze dir also kleine, erreichbare Ziele, mit denen deine Erfolgskriterien peu à peu in dein Leben einsickern. Gute Gewohnheiten sind die Atome unseres erfüllten Lebens.
- **Feiere deine Erfolge:** Es ist leicht, immer nach dem Nächsten zu streben und dabei zu vergessen, was du bereits erreicht hast. Stell dir ein Einmachglas hin oder eine schöne Vase. Immer wenn du der Spur der Freude gefolgt bist, etwas Neues erlebt oder etwas Gutes in deinem Leben etabliert hast, schreib es auf einen kleinen Zettel, atme tief durch und freu dich mit dir selbst. Die Zeit zwischen den Jahren eignet sich gut, um das Glas deiner Erfolge nochmal zu sichten und dein Jahr rückblickend zu genießen.

Letztendlich ist Erfolg das, was du daraus machst. Erfolg ist nicht das Ziel, sondern die Reise. Und es ist eine Reise, die nur du selbst gestalten kannst – nach deinen eigenen Regeln und Maßstäben. Die wichtigste Idee ist, dass du deine eigenen Erfolgskriterien definieren und leben musst. Wenn du das tust, wirst du ein Leben führen, das wirklich zu dir passt – ein Leben, das dich nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich erfüllt.

Vertiefung: Bewusstheit & innere Führung

Oft wissen wir schon sehr viel, jedoch fehlt uns die innere Ordnung. Mindset & Selbstführung bedeutet, dein Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen – so, dass sie sich gegenseitig tragen. Diese Vertiefung lädt dich ein, deinen inneren Kompass zu schärfen, deine Gedanken liebevoll zu beobachten und in stimmige, bewusste Entscheidungen zu kommen. Sie erinnert dich daran, dass Führung immer bei dir selbst beginnt – in Klarheit, Präsenz und Vertrauen in das richtige Timing.

Kohärenz & Kairos-Bewusstsein – im Einklang mit dem richtigen Moment

Kohärenz entsteht, wenn dein Inneres und dein Äußeres übereinstimmen – wenn das, was du tust, dem entspricht, was du wirklich fühlst und denkst. Es ist das stille Gefühl von „Jetzt stimmt es“. Diese innere Stimmigkeit kannst du nicht erzwingen, aber du kannst sie kultivieren, indem du dir selbst immer wieder lauschst

Kairos, der „richtige Moment“, hat in der griechischen Mythologie ein Haarbüschel an der Stirn und eine Glatze am Hinterkopf – man muss ihn im Vorübergehen beim Schopf packen. Wer ein feines Gespür für sein inneres Timing entwickelt, erkennt solche Momente: jene feinen Öffnungen im Alltag, in denen das Leben dich einlädt, einen Schritt zu tun. Wenn du lernst, innezuhalten und zu spüren, wann der Moment reif ist, handelst du nicht mehr aus Druck, sondern aus Stimmigkeit

Genial lebende Menschen üben sich darin, auf ihr Gespür zu vertrauen. Sie wissen, dass kluge Entscheidungen nicht nur vom Kopf kommen, sondern aus der Balance von Intuition und Bewusstheit.

Metakognition & Reflexion – das Denken des Denkens

Der menschliche Geist ist ein faszinierendes Werkzeug – und zugleich ein unruhiger Begleiter. Gedanken kommen und gehen, manchmal kreisen sie endlos, manchmal verstellen sie den Blick. Metakognition bedeutet, dein Denken von außen zu betrachten, als würdest du auf einer Galerie stehen und zusehen, welche Gedanken auf der Bühne deines Bewusstseins auftreten. Diese Beobachterposition schenkt dir Freiheit

Wenn du lernst, deine Gedanken nicht sofort zu glauben, sondern zu prüfen, ob sie hilfreich sind, wird Denken zu einem bewussten Akt statt zu einem

Automatismus. So kannst du Perspektiven wechseln, innere Geschichten umschreiben und neue Bedeutungen finden

Reflexion ist der Raum, in dem Einsicht entsteht. Sie verwandelt Erfahrung in Erkenntnis. Genial lebende Menschen nehmen sich Zeit, zu verstehen, was sie bewegt – und erkennen darin wiederkehrende Muster, die ihnen zeigen, wo Entwicklung wartet.

Verbindlichkeit & Handlungsklarheit – die Brücke zwischen Wissen und Tun

Selbstführung zeigt sich letztlich in Handlung. Gedanken und Einsichten gewinnen erst Kraft, wenn sie umgesetzt werden. Doch Verbindlichkeit bedeutet nicht Härte, sondern bewusste Ausrichtung: das stille Ja zu einem Ziel, einem Wert, einer Entscheidung

Wenn du weißt, warum du etwas tust, fällt das Dranbleiben leichter. Handlungsklarheit entsteht, wenn du dir erlaubst, Schritt für Schritt vorzugehen, statt alles auf einmal lösen zu wollen. Jedes kleine Tun wird dann zum Ausdruck deiner Absicht – und jede Handlung zu einem Moment der Selbstführung

Genial lebende Menschen nutzen ihre Disziplin nicht, um sich zu zwingen, sondern um Raum zu schaffen für das, was ihnen wirklich wichtig ist. Sie wissen: Zwischen Impuls und Ergebnis liegt die Wahl. Und in dieser Wahl beginnt Selbstwirksamkeit.



4. *Purpose & dein Future Self (wieder)entdecken*

Vielleicht hast du gemerkt, dass wir im letzten Kapitel eigentlich schon mitten in der Purpose-Arbeit waren, indem du dich fragst, was dir im Leben wichtig ist. Und vermutlich ist dir auch bereits bewusst geworden, dass du möglicherweise auf „fremde“, von der Gesellschaft oder deinen Menschen im Umfeld bevorzugte Erfolgskriterien hingearbeitet hast, die gar nicht deine waren.

Es könnte sein, dass du deswegen trotz äußerem Erfolg oft das Gefühl hast, dass etwas in deinem Leben fehlt. Vielleicht hast du einen guten Job, eine liebe Familie und auch materiell alles, was du dir wünschst, aber immer wieder hörst du die Stimme, die fragt: „War das schon alles?“ Diese latente Unzufriedenheit ist ein Hinweis darauf, dass du deinen Purpose, deinen persönlichen Lebenssinn, noch nicht gefunden hast.

Der Purpose ist nicht einfach nur ein Ziel, das du erreichen willst, oder ein Traum, den du dir erfüllen möchtest. Es geht vielmehr darum, eine tiefere Bedeutung in deinem Leben zu finden – etwas, das dir das Gefühl gibt, dass dein Tun einen größeren Zusammenhang hat und du auf eine Weise in der Welt wirkst, die dich wirklich erfüllt.

Wenn du deinen Purpose kennst, ändert sich die Art und Weise, wie du dein Leben gestaltest. Anstatt dich von äußeren Umständen oder den Erwartungen anderer treiben zu lassen, wirst du zum aktiven Gestalter deines Lebens. Du findest Klarheit darüber, was dir wirklich wichtig ist, und kannst Entscheidungen treffen, die im Einklang mit deinem Selbst stehen. Das gibt dir nicht nur ein Gefühl der inneren Sicherheit, sondern auch die Gewissheit, dass du einen positiven Einfluss auf die Welt hast.

In unserer komplexen Welt fühlen sich viele Menschen überwältigt und orientierungslos. Einerseits steigt das Gefühl von Krisenhaftigkeit. Das

Narrativ der stabilen, „guten“ Zeiten der 80er und 90er, mit denen wir das aktuelle Lebensgefühl vergleichen, führt dazu, dass wir uns schlechter und unsicherer fühlen, weil wir das alte Narrativ nie hinterfragt haben. Und gleichzeitig stehen wir vor rasanten technischen Entwicklungen und persönlichen Möglichkeiten, sodass wir oft gar nicht wissen, wo wir anfangen sollen.

Ich beobachte bei vielen Klient:innen, dass dieses Gefühl der Überforderung dazu führt, dass sie sich in einer Art ohnmächtiger Handlungslähmung befinden oder sich gegenläufig im energieaufreibenden Aktionismus in zu vielen Projekten verzetteln, ohne etwas tatsächlich zu Ende zu bringen.

Die Folge: Wir fühlen uns gescheitert, und unser Selbstbewusstsein leidet. Doch wenn du deinen Purpose gefunden hast, gibt dir das einen klaren Fokus. Du weißt, was für dich wirklich zählt und kannst deine Energie gezielt auf das richten, was dir am wichtigsten ist. Das stärkt deine Selbstwirksamkeit – du erlebst dich als fähig, dein Leben aktiv zu gestalten und deine Ziele zu erreichen.

Zudem reduziert es deinen Stress, weil du nicht mehr alles tun musst, was du kannst! Diese stressreduzierende Funktion des Purposes ist mir auch erst in den letzten Jahren klar geworden. Wir wissen nicht nur, worauf wir uns ausrichten können, sondern wir wissen auch, was wir getrost und ohne schlechtes Gewissen lassen können. Dieser Nebeneffekt der Orientierungsfunktion fühlt sich für viele Menschen ausgesprochen erleichternd an.

Menschen, die ihren Purpose gefunden haben, erleben eine bemerkenswerte innere Stabilität. Selbst in schwierigen Zeiten bleiben sie geerdet, weil sie ein tiefes Verständnis dafür haben, wohin sie wollen und warum sie tun, was sie tun. Diese innere Klarheit wirkt wie ein Anker, der dich auch in stürmischen Zeiten festhält. Es ist ein starkes inneres Commitment, das dich erdet. Auch wenn du vielleicht erst mal viel Gegenwind auf deinem ureigenen

Weg spürst, hast du doch Bekanntschaft mit der Windstille in dir gemacht, in der die Sonne scheint und die See glasklar daliegt. Du weißt, die stürmischen Wogen sind nur an der Oberfläche und werden vorübergehen.

Auch die österreichische Sinnforscherin Tatjana Schnell fasst zusammen, dass Menschen, die ihren Lebenssinn kennen, nicht nur ein höheres Maß an Lebenszufriedenheit, sondern auch eine stärkere Resilienz aufweisen. Sie sind in der Lage, Krisen als Teil ihres Lebensweges zu sehen, und lernen daraus, anstatt daran zu zerbrechen. Der Purpose gibt ihnen die Kraft, auch in schwierigen Momenten den Blick nach vorne zu richten und aus Herausforderungen gestärkt hervorzugehen.

Ich kann es nicht oft genug betonen: Wenn du deinen Purpose lebst, erlebst du eine stille Freude, die nicht von äußeren Bedingungen abhängt. Du bist in deiner Mitte, ruhst in dir selbst und kannst deine Gaben und Talente zum Wohle anderer einsetzen. Dies bringt nicht nur dir selbst Erfüllung, sondern inspiriert auch andere Menschen, das Beste in sich selbst zu entdecken und zu leben.

Du merkst, die Suche nach dem Purpose ist kein Luxus, als der sie gelegentlich dargestellt wird, sondern eine Notwendigkeit für ein erfülltes Leben.



Dein Purpose ist der Schlüssel zu einem Leben, das nicht nur gut aussieht, sondern sich auch genial anfühlt.

Der Spur der Freude folgen, was begeistert dich?

Dich und deinen Kern kannst du besser verstehen, wenn du dich fragst, was dein Herz zum Singen bringt. Stell dir vor, du stehst morgens auf und freust dich richtig auf den Tag. Klingt gut, oder? Aber wie oft passiert das tatsächlich? Viel zu oft verlieren wir uns im Alltagstrott, erledigen unsere Aufgaben, weil wir müssen, und vergessen dabei, was uns wirklich Freude bereitet.

Dabei ist es genau diese Freude, die uns zeigt, was uns tief im Inneren begeistert und erfüllt. Im Folgenden geht es darum, wie du die Spur der Freude in deinem Leben wiederfinden und ihr folgen kannst.

Bevor wir tiefer einsteigen, lassen uns kurz darüber sprechen, warum Freude überhaupt so wichtig ist. Freude ist mehr als nur ein angenehmes Gefühl; sie ist ein Hinweis darauf, dass du auf dem richtigen Weg bist. Wenn du dich bei einer Tätigkeit freust, gibt dir dein Körper ein klares Signal: „Mehr davon, bitte!“ Es ist, als würde dir dein inneres Selbst zuwinken und dir sagen, dass du in die richtige Richtung gehst.

Das Problem ist, dass viele von uns verlernt haben, auf diese Signale zu hören. Wir sind so sehr damit beschäftigt, unseren Verpflichtungen nachzukommen, sprich unsere Persona aufrechtzuerhalten, dass wir die kleinen Momente der Freude gar nicht mehr wahrnehmen. Vielleicht hast du dir angewöhnt zu denken, dass Arbeit eben anstrengend und Freizeit sich immer gut anfühlt. Aber was wäre, wenn du deine Arbeit so gestalten könntest, dass sie dir Freude bereitet? Was wäre, wenn du dein Leben so leben könntest, dass du jeden Tag eine Perlenkette an Momenten der Freude und der Begeisterung erlebst?

Erinnere dich an die letzten Tage oder Wochen: Wann hast du dich das letzte Mal so richtig lebendig gefühlt? Vielleicht war es ein Moment, in dem du eine neue Fähigkeit gelernt hast, ein gutes Gespräch geführt hast oder einfach nur Zeit in der Natur verbracht hast. Diese Momente sind Hinweise auf deine Leidenschaften – auf das, was dich wirklich begeistert.

Aber was ist, wenn dir auf Anhieb nichts einfällt? Das ist völlig in Ordnung. Manchmal ist die Spur der Freude tief unter den vielen Alltagsschichten des „Funktionierens“ vergraben. In diesem Fall kann es helfen, zurück in die Kindheit zu gehen. Ja, es ist ein Wiederentdecken, denn als Kind bist du der Spur deiner Freude gefolgt, bis man sie dir abgewöhnt oder sie irgendwie

„kleingeredet“ hat. Kinder sind wahre Experten darin, ihrer Freude zu folgen, weil sie noch nicht von den gesellschaftlichen Erwartungen beeinflusst sind. Was hast du als Kind geliebt? Warst du ein Abenteurer, ein Bastler, ein Geschichtenerzähler? Diese kindlichen Interessen können dir wertvolle Hinweise auf deine heutigen Leidenschaften geben. Mach dir ein paar Notizen.

Achte auch auf den Unterschied im Gefühl: Was ist Spaß für dich? Eine Runde an einem altmodischen Flipper, ein Cocktailabend mit den Mädels? Eine Runde Shoppen? Eine Achterbahnfahrt? Wie fühlt sich dieser „Kick“ an? Wie lange hält er an? Wo im Körper spürst du ihn?

Was ist Freude für dich? Ein gutes Buch lesen, ein Spaziergang, ein wohltuendes Gespräch mit einem Fremden, ein Konzert, Unkraut jäten, mit deinen Kindern basteln? Frage dich erneut, wie fühlt sich diese etwas längere „Welle“ an? Wie lange kannst du sie danach noch wahrnehmen? Wo im Körper spürst du sie?

Spaß ist gut, aber Freude ist besser, weil sie einfach nachhaltiger ist und die Grundstimmung deines Lebens ändert. Vielleicht hast du den Begriff „Leidenschaft“ bisher eher mit dem Kick-Gefühl verbunden. Aber eine Leidenschaft trägt, sie bleibt dir eine Weile in deinem Leben erhalten. Spaß ist hingegen oft wie eine Sucht, bei der du immer mehr brauchst. Freude nutzt sich weniger schnell ab. Also geht es darum, mehr Freude in deinen Alltag zu bringen. Oft denken wir, dass wir unser Leben komplett umkrempeln müssen, um mehr Freude zu empfinden, aber das stimmt nicht. Es sind die kleinen Veränderungen, die einen großen Unterschied machen.

Fangen wir mit deinem Tagesablauf an: Gibt es Aktivitäten, die dir Spaß machen, die du aber zu selten machst? Vielleicht liebst du es, morgens zu joggen, findest aber nie die Zeit dazu. Oder du genießt es, in einem guten Buch zu versinken, schiebst es aber ständig auf, weil du „Wichtigeres“ zu tun hast. Dehne dich in die Freude hinein. Beginne mit kleinen Zeitinseln

pro Tag oder sogar pro Woche und lass deine Leidenschaften immer mehr in deinen Alltag hinein wachsen.

Setz dir kleine, realistische Ziele. Wenn du zum Beispiel gerne malst, aber seit Jahren keinen Pinsel mehr in der Hand hattest, nimm dir vor, einmal die Woche eine Stunde zu malen. Es geht nicht darum, sofort ein Meisterwerk zu schaffen, sondern darum, wieder Raum für deine Freude zu einzurichten. Und das wird niemand außer dir für dich tun.

Manchmal wissen wir gar nicht, was uns begeistert, weil wir es noch nie ausprobiert haben. Hier kommt die Neugier ins Spiel. Sie ist ein mächtiges Werkzeug, um neue Quellen der Freude zu entdecken. Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Wusstest du, dass Kinder und junge Menschen so viel glücklicher sind, weil sie so vieles zum ersten Mal machen? Vielleicht gibt es eine Aktivität, die du schon immer ausprobieren wolltest, es dich aber nie getraut hast? Wie wäre es mit einem Lenkdrachen steigen lassen, einer dreistöckigen Torte backen oder Zipline-Fahren?

Die Neugier führt dich oft auf unerwartete Wege. Vielleicht entdeckst du eine neue Leidenschaft, die du nie für möglich gehalten hättest. Das Schöne daran ist, dass du dabei nichts verlieren kannst – selbst wenn dir die neue Aktivität nicht gefällt, hast du trotzdem etwas über dich gelernt und bist einen Schritt weiter auf dem Weg zu dem, was dich wirklich begeistert.

Und du kommst aus deiner Alltagserstarrung ins Handeln. Eine Grundregel im Design Thinking, einer bekannten Kreativitätsmethode der letzten Jahrzehnte, besagt:



„Don't figure it out, act it out“. Der Schlüssel liegt im Tun, nicht im Drübernachdenken.

Lass uns für einen Moment über das Konzept von Freude sprechen. Oft wird uns beigebracht, dass Freude und das gute Gefühl zweitrangig ist und dass das „Ernsthafte“ im Leben Vorrang hat. Aber was, wenn wir das umdrehen würden? Was, wenn Freude und Wohlgefühl die Dinge sind, die unserem Leben Bedeutung und Wert verleihen?

Stell dir vor, du würdest dein Leben so gestalten, dass Freude kein seltener Luxus ist, sondern ein fester Bestandteil deines Alltags. Du würdest deine Entscheidungen danach treffen, was dir Freude bereitet und dich erfüllt, statt danach, was du „tun musst“. Das bedeutet nicht, dass du alle Verantwortung ablegst, sondern dass du bewusster wählst, wie du dein Leben lebst.

Es gibt eine wunderbare Metapher aus der buddhistischen Philosophie: Stell dir vor, du balancierst auf einem Seil. Auf der einen Seite ist Pflicht, auf der anderen Freude. Wenn du zu sehr in eine Richtung neigst, verlierst du das Gleichgewicht. Die Kunst besteht darin, beides in Einklang zu bringen.

Am Ende des Tages ist Freude nicht nur ein flüchtiges Gefühl, sondern ein wichtiger Indikator für ein Leben, das dich erfüllt. Indem du deiner Freude folgst, lernst du nicht nur dich selbst besser kennen, sondern gestaltest auch ein Leben, das dir wirklich entspricht.

Am Ende des Lebens ist es nicht die Menge an Geld, Erfolg oder Anerkennung, die uns glücklich macht – es sind die Momente der echten, ungefilter-

ten Freude. Es ist die Schatzkiste unseres Erlebten, die wir bis ins hohe Alter mit uns führen. Im späteren Alter, wenn wir nicht mehr so viel tun können, werden wir sie wie ein Bilderalbum herausholen und uns immer wieder an unseren Erlebnisse erfreuen



können. So werden die vielen Perlen der Freude zu Kraftquellen, die uns auch in schwierigen Zeiten zur Verfügung stehen.

Erste Schritte auf dem Weg zu deinem Purpose

Die Suche nach deinem Purpose, deinem ganz persönlichen Lebenssinn, ist eine tiefgreifende Reise und intensive Erfahrung. Dein Purpose ist der Grundton, der alles andere in deinem Leben zusammenhält. Er ist die zentrale Melodie, die sich in verschiedenen Variationen durch alle Phasen deines Lebens zieht. Wenn du diesen Grundton erkennst, kannst du ein Leben führen, das im Einklang mit deinem Innersten steht. Wenn du ihn kennst, dann erkennst du dein „Warum“ hinter allem, was du tust.

George Bernhard Shaw schrieb einmal: „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.“ Dieser Satz bringt den Kern des Purpose auf den Punkt: Es geht darum, eine tiefe innere Erfüllung zu finden, indem du dich mit einem höheren Zweck verbindest, der über dein persönliches Wohl hinausgeht. Durch diese innere Richtung, werden die vielen kleinen und größeren Ärgernisse des Lebens viel weniger relevant. Du kannst sie immer auch als Lernhilfen betrachten, was du zum Beispiel nicht willst und was du stattdessen willst und wie du dich beispielsweise auch nicht verhalten willst.

In einigen spirituellen Traditionen wird angenommen, dass jeder Mensch mit einer Art „Seelenplan“ auf die Welt kommt, um etwas ganz Spezifisches zu lernen. Diese Idee spiegelt sich in dem Konzept des „Daimons“ oder Genius wider – einer inneren Kraft, die dich zu deinem wahren Zweck führt. Wir haben darüber im Einführungskapitel gesprochen. Ob du an solche spi-

rituelle Vorstellungen glaubst oder nicht, das Konzept des Purpose bleibt ein machtvolles Werkzeug, um deinem Leben Richtung und Tiefe zu geben.

Viele Menschen entdecken ihren Purpose, indem sie sich mit den tiefsten Verletzungen ihrer Vergangenheit auseinandersetzen. Diese „heiligen Wunden“, wie sie manchmal genannt werden, sind oft die Quelle der größten Sehnsüchte und Antriebe in unserem Leben. Vielleicht hast du in deiner Kindheit eine schmerzliche Erfahrung gemacht, die in dir den Wunsch geweckt hat, eine bestimmte Ungerechtigkeit in der Welt zu beheben oder anderen Menschen zu helfen, die gerade Ähnliches durchmachen wie du damals.

Der Purpose hat oft etwas mit diesen tiefen, oft schmerzhaften Erfahrungen zu tun. Indem du dich mit diesen Verletzungen versöhnst und ihnen eine neue Bedeutung gibst, kannst du deinen Purpose finden und daraus Kraft schöpfen. Es geht darum, den Schmerz nicht zu verdrängen, sondern ihn als Teil deiner Geschichte zu akzeptieren und daraus eine positive, lebensbejahende Richtung zu entwickeln.

Frage dich also:

- *Was ist meine tiefste Sehnsucht?* Was hast du in deiner Kindheit am meisten vermisst? Welche tiefen Bedürfnisse sind bis heute in dir lebendig?
- *Wofür schlägt mein Herz?* Welche Themen oder Probleme in der Welt berühren dich so sehr, dass sie dich zu Tränen rühren oder dir das Gefühl geben, handeln zu müssen, indem du dich für diese Themen einsetzt?
- *Was gibt meinem Leben Sinn?* Welche Werte und Prinzipien sind für dich so wichtig, dass du bereit bist, dafür zu kämpfen oder Opfer zu bringen?

Manchmal liegt dein Purpose im „blinden Fleck“ – an einer Stelle, die du selbst nicht ohne weiteres erkennen kannst. Deshalb kann es hilfreich sein, diesen Weg nicht allein zu gehen, sondern dir Unterstützung zu holen, sei es im Gruppenkurs oder im Einzelcoaching. Hier lernst du dich zutiefst in

deinen einzelnen Bestandteilen kennen, und diese kannst du dann nach bestimmten Prozessen so zusammensetzen, dass dein Purpose sichtbar wird.

Du bleibst ja nicht beim Entdecken deines Purposes stehen. Dann geht die Reise eigentlich erst los. Denn letztendlich geht es bei der Entdeckung deines Purpose immer darum, einen positiven Beitrag zur Welt zu leisten. Dein Purpose ist nicht nur eine persönliche Angelegenheit, sondern auch deine Möglichkeit, die Welt ein Stück besser zu machen. Viele Menschen sehnen sich danach, ein Vermächtnis zu hinterlassen, Impact zu generieren oder eben ihre persönliche „Delle ins Universum zu hauen“, wie es Steve Jobs einmal formuliert hat.

Stell dir vor, dein Leben ist ein Gemälde, und dein Purpose sind die einzigartigen Farben, mit denen du dieses Gemälde erschaffst. Jeder Pinselstrich, den du machst, trägt dazu bei, ein Bild zu schaffen, das sowohl schön als auch bedeutungsvoll ist. Also, was hält dich davon ab, auf Grundlage deines Purpose das Meisterwerk deines Lebens zu gestalten? Dein Meisterwerk kann niemand anders für dich schaffen...

Purpose und Impact entdecken

Hat es dir Freude gemacht, die ersten Spuren deines Purpose zu entdecken? Willst du dich damit tiefer beschäftigen?

Auf der Plattform „Genial leben“ findest du einen Gruppen-Purpose-Kurs und die Möglichkeit zum persönlichen Purposecoaching. Hier kannst du deinen Purpose entdecken. Die Voraussetzung ist meines Erachtens, dass du dich bereits ausgiebig mit den ersten drei Säulen, also mit den Grundlagen deiner Persönlichkeitsentwicklung, befasst hast – und innerlich die Sehnsucht danach spürst, dass es da noch etwas Tieferes für dich zu entdecken gibt.

Ein erfülltes Leben zu führen, hängt stark mit der Erfüllung deines persönlichen Zwecks der Existenz zusammen, wie ihn John Strelecky nennt, der

Autor des Bestsellers „Das Café am Rande der Welt“. Du siehst, dein inneres Genie hat viele Namen. Ich mag inzwischen das Wort „Purpose“, weil es so vielschichtig ist. Der Purpose ist das, was uns motiviert, antreibt und uns ein Gefühl von Sinn und Richtung gibt. Dein Purpose umschreibt deinen persönlichen Sinn, deine Bestimmung im Leben und begründet, sobald du ihn kennst, deine Intentionen, deine Ziele und deine generelle Lebensausrichtung.

Wenn es dann soweit ist, hast du endlich Worte für deinen einzigartigen Kern, deinen inneren Genius, dein Warum und Wozu. Und wenn du diese gefunden hast, kannst du dich weiter auf den Weg machen, diesen Kern immer mehr in die Welt zu bringen. Auf diesem Zusammenhang zwischen Purpose und Wirkung basiert dann dein geniales Leben bis ans Lebensende. Du dehnt dich immer mehr und wächst in deine eigene Größe hinein – und dabei immer wieder über dich selbst hinaus.

Purpose und die Wirkung („Impact“), die du mit einem Leben aus deinem Purpose heraus schaffst, stehen in einem dynamischen Spannungsfeld. Ein klar definierter Purpose ist der Ausgangspunkt für dein persönliches Wachstum und Engagement.

Menschen, die ihrer Leidenschaft nachgehen und für eine bestimmte Sache brennen, zeigen oft höhere Leistungen und eine gesteigerte Lebensqualität.

Diese Intensität in der Verfolgung ihrer Ziele führt aber nicht nur zu persönlichen Erfolgen, sondern hat immer auch einen direkten Einfluss auf die Gemeinschaft. Situationen, in denen Menschen ihren Purpose umsetzen, führen häufig zu Verbesserungen in der Gesellschaft,



sei es durch innovative Ideen, soziale Veränderungen oder Nachhaltigkeitsinitiativen.

Darüber hinaus ist der Zusammenhang zwischen Purpose und Wirkung eng mit der emotionalen und psychologischen Gesundheit verknüpft. Wenn du klar erkennst, was dir wichtig ist und woran du dich in deinem Leben orientieren willst, sinkt dein Risiko für Stress, Ängste und Depressionen. Indem du deinen Purpose verfolgst, erlebst du ein höheres Maß an Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Auch in einer zunehmenden Anzahl von Unternehmen wird der Purpose als zentrales Element der Unternehmensstrategie erkannt. Firmen, die ihren Zweck leidenschaftlich leben, engagieren sich in sozialen und umweltbewussten Projekten, was zu einem positiven Image und einer loyalen Kundenschaft führt. Diese Symbiose erhalten wir durch die Rückkopplungs-Schleifen, die entstehen, wenn das Engagement für einen Purpose neben der beruflichen Erfüllung auch soziale Wirkung entfaltet.

Unsere Zeit braucht dringend Menschen, die ihr Genialität in einem am eigenen Purpose orientierten Leben uns allen zur Verfügung stellen. Ich stelle mir das vor wie Keimzellen, die in einem Sauerteig zum Gelingen eines guten Brotes beitragen, oder wie viele Glühbirnen an verschiedenen Orten, die zusammen die Welt heller machen. Wir glauben viel zu wenig daran, dass unser Beispiel, unsere Art und Weise der Lebensführung in die Welt ausstrahlen kann.

[Zum kostenlosen Purpose-Webinar](#)

Vertiefung: Sinnklarheit & Selbstentfaltung

Purpose ist kein Ziel, das du irgendwann erreichst, sondern eine Bewegung, die dich von innen heraus lenkt. Diese Vertiefung lädt dich ein, tiefer zu

spüren, was dich wirklich trägt – jenseits von Rollen, Erwartungen oder äußeren Erfolgen. Sie hilft dir, den roten Faden in deinem Leben zu erkennen, ihn neu zu verweben und mutig die nächste Version deines Selbst zu gestalten. Purpose bedeutet, deinem inneren Ruf zu folgen – und ihm immer wieder Gestalt zu geben, mitten im Wandel.

Selbst-Verwirklichung – Wachse in dein Future Self hinein

Wir alle sind im Wandel. Wer du gestern warst, ist nicht mehr genau der Mensch, der du heute bist. Dein Selbst ist kein fester Zustand, sondern ein Prozess ständiger Neujustierung

Manchmal spürst du, dass ein Lebensabschnitt zu Ende geht, bevor das Neue sichtbar ist. In dieser Übergangszeit entsteht Verunsicherung – und zugleich die Chance, dich selbst neu zu definieren. Wenn du bereit bist, alte Selbstbilder loszulassen, öffnet sich Raum für Wachstum

Selbst-Verwirklichung bedeutet, dich nicht zu verlieren, während du dich veränderst. Du lernst, dich immer wieder neu zu verorten, und erlaubst dir, größer zu werden als die Geschichten deiner Vergangenheit. In diesem Werden liegt Freiheit: Du wirst nicht jemand anderes – du wirst mehr du selbst.

Transzendente Selbstführung – geführt sein vom Größeren

Jenseits von Strategie und Selbstoptimierung gibt es eine tiefere Dimension der Führung: das Vertrauen, dass du Teil eines größeren Zusammenhangs bist. Transzendente Selbstführung bedeutet, dich mit dieser Ebene zu verbinden – egal ob du sie Gott, universelle Lebensintelligenz Quelle oder übergeordneten Sinn nennst.

Wenn du beginnst, inneren und äußeren Ereignissen zuzuhören, erkennst du, dass vieles nicht nur „passiert“, sondern dich auf etwas hinweist. Du beginnst, das Leben als Mitspieler zu erleben, nicht als Gegner.

Genial lebende Menschen nehmen diese leise Führung ernst. Sie lassen sich inspirieren von Intuition, Synchronizitäten und den feinen Zeichen des Lebens. Sie handeln mit wachem Geist – aber ihr Herz bleibt der eigentliche Kompass.

5. Kreativität & Gestaltungskraft entwickeln

Intuition ist oft als eine innere Stimme oder instinktive Ahnung beschrieben, die uns in Entscheidungsprozessen und Lebenssituationen leitet. Sie ist ein wertvolles Werkzeug, das in der modernen Welt seit einigen Jahrhunderten übersehen wird, weil logisches Denken und analytische Fähigkeiten seit der Aufklärung als hohes Ideal gelten. Intuition kann jedoch eine richtungsweisende Kraft sein, die uns hilft, unsere wahren Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen. Sie ist nicht nur zur Entdeckung deines Purpose wichtig, sondern spielt auch eine besondere Rolle beim Führen eines inspirierten und sinnvollen Lebens.

Die Fähigkeit, auf unsere Intuition zu hören, kann durch verschiedene Praktiken und Techniken gefördert werden. Die Grundvoraussetzung, dass du mit deiner Intuition in Verbindung treten kannst, besteht darin, in der Gegenwart zu leben. Indem wir uns auf den Moment konzentrieren und unsere Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen, schaffen wir Raum für intuitive Einsichten.

Achtsamkeitsübungen, Meditation und bewusstes Atmen sind Methoden, die uns dabei unterstützen können, unsere intuitive Wahrnehmung zu stärken. Je öfter du dir diese kleinen präsenten Alltagsmomente nimmst und dich damit aktiv von den Ablenkungen des Alltags wie zum Beispiel den kleinen „Handy-Snacks“ zwischendurch befreist, desto besser wird es dir gelingen, deine innere Stimme wieder wahrzunehmen. Sie ist immer da und wartet nur

darauf, von dir gehört zu werden. Aber sie drängt sich nicht auf. Sprich, unter all den lauten Stimmen, die uns tagtäglich in den Medien oder in unserem Arbeitsumfeld beschallen, ist sie die leiseste.

Vertraust du deiner inneren Stimme? Oft neigen wir dazu, unsere intuitiven Impulse zu ignorieren oder zu hinterfragen, insbesondere wenn sie von unserem logischen Denken abweichen. Ja, die innere Stimme ist leicht mit einem Bauchgefühl zu verwechseln, das auch einmal ängstlich sein kann oder dir zu überholten Mustern aus deiner Kindheit rät.

Es ist wichtig, dir bewusst zu machen, dass unsere Intuition oft von unbewussten Erfahrungen und Mustern überlagert wird, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben. Um Vertrauen in deine Intuition aufzubauen, kannst du beispielsweise überprüfen, ob ihr Vorschlag dich ermutigt, in deine Größe zu gehen oder dich eher klein macht und sich ängstlich anfühlt. Die Stimme der Intuition ist immer wohlwollend und emotional nicht aufgeregt. Emotional starke Bauchgefühle sind eher deinem Unterbewusstsein zuzuschreiben, das nicht komplett gleichzusetzen ist mit deiner Intuition, die ich eher als Überbewusstsein definiere.

Das ist ein komplexes Thema, zu dem es bald einen Genial leben-Ratgeber geben wird, also wundere dich nicht, wenn es sich dir nicht gleich erschließt.

Mir ist wichtig, dass du verstehst, dass Intuition nicht nur eine passive Empfindung ist. Wir können lernen, sie auch aktiv abzurufen und einzusetzen. Beispielsweise um Ideen zu generieren, um im Flow zu arbeiten oder produktiver zu sein.

Wenn wir lernen, im Einklang mit unserer Intuition zu handeln, können wir oft herausragende Ergebnisse erzielen und ein erfüllteres, sinnvolleres Leben führen. Indem wir unsere intuitiven Fähigkeiten entwickeln und annehmen, lernen wir, auf innere Kräfte zuzugreifen, die uns dabei unterstützen, unser

bestes Potenzial größer zu entfalten, als wir je für möglich gehalten hätten. Insgesamt kann es uns mit Hilfe unserer Intuition gelingen, wieder in den Fluss des Lebens zurückzufinden. Und das ist eine wahrhaft große Sache!

Kognition und Intuition – dein Dreamteam

Was ist denn gegen den Verstand einzuwenden, fragst du dich vielleicht jetzt? Soll ich nur noch aus der Intuition heraus leben? Ich denke nicht. Wir brauchen beide „Denkmodi“. Kognition und Intuition sind zwei verschiedene, aber komplementäre Prozesse, die unser Denken und Handeln prägen.

Die Kognition bezieht sich auf die mentalen Prozesse des Wissens, des Verstehens und der Entscheidungsfindung. Sie ist durch analytisches Denken, logisches Schlussfolgern und das bewusste Bearbeiten von Informationen gekennzeichnet.

Kognitive Fähigkeiten sind hilfreich, um Probleme zu lösen, komplexe Entscheidungen zu treffen und strategisch zu denken. Sie ermöglichen es uns, Fakten zu sammeln, Muster zu erkennen und analytisch zu bewerten. Wenn du deinen Verstand genau bei diesen Herausforderungen an den Start lässt, kann er dir gute Dienste leisten.

Wenn du hingegen merkst, du steckst fest und du drehst dich bei bestimmten Fragen immer wieder im Kreis, weil die Sachlage vielleicht sehr unübersichtlich ist oder weil du dich bei einer Entscheidung in einer Pattsituation befindest – dann kann dir deine Intuition helfen.

Intuition kann uns an Orten leiten, an denen Kognition an ihre Grenzen stößt, insbesondere in komplexen oder unsicheren Situationen, in denen nicht ausreichend Informationen vorhanden sind, um eine logische Entscheidung zu treffen. Diese Prozesse laufen schnell ab und erfordern wenig bis keine bewusste Anstrengung.

Ein anschauliches Beispiel für den Unterschied zwischen Kognition und Intuition findet sich in der Welt des Sports oder der Kunst. Athleten und Fachkräfte wie Chirurgen, Sanitäter, Feuerwehrleute, die blitzschnell entscheiden müssen, entwickeln oft eine intuitive Fähigkeit, die es ihnen ermöglicht, in entscheidenden Momenten zu handeln, ohne aktiv über jeden Schritt nachzudenken. Ihre Kognition ist jedoch nach wie vor entscheidend, um Strategien zu entwickeln, Techniken zu verfeinern und aus Fehlern zu lernen.

Aber wenn es drauf ankommt, können sie ihre Intuition abrufen und ihr dann auch vertrauen. Das geht nur, weil sie über den Verstand eine Menge Daten in ihr Bewusstseinssystem eingespeist haben. Diese werden dann passgenau neu komponiert, wenn sie in einer komplexen Situation abgerufen werden.

Um das volle Potenzial beider Prozesse auszuschöpfen, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Kognition und Intuition zu finden. Während Kognition uns die Werkzeuge gibt, um rationale Entscheidungen zu treffen, ermöglicht uns die Intuition, fühlen und reagieren zu können, was in vielen Lebenslagen von Vorteil ist.

Präsent leben – intuitiv wahrnehmen

Intuitive Wahrnehmung ist ein essenzieller Bestandteil eines bewussten Lebens. Sie ermöglicht es uns, innere Weisheiten zu erkennen und Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit unserem wahren Selbst stehen. Der Weg zur intuitiven Wahrnehmung erfor-



dert jedoch, wie oben bereits in Kapitel drei dargestellt, Achtsamkeit und Präsenz im Moment.

Oft verweilen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit mit „Was wäre, wenn alles ganz anders gewesen wäre-Spielen“ oder wir sind wir so mit unseren zukunftsgerichteten Sorgen oder Planungen beschäftigt, dass wir die subtilen Zeichen unserer Intuition übersehen. Tja, leider verpassen wir dann unser Leben und auch jede Menge Glücksmomente, denn diese finden immer nur im jeweils aktuellen Augenblick statt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Verbundenheit zur Natur. Zeit in der Natur zu verbringen, kann unsere intuitive Wahrnehmung erheblich stärken. Die natürliche Umgebung wirkt beruhigend und ermöglicht es uns, den Lärm des Alltags hinter uns zu lassen. In dieser Ruhe können wir auf unsere innere Stimme hören und den Impulsen nachgeben, die uns leiten.

Ich habe eine jahrelange Praxis für mich entwickelt. Immer, wenn ich innerlich so unruhig werde, dass ich meinen Lebens- und Arbeitsfokus verloren habe, wandere ich etwa zwei Stunden in der Natur und lasse meine Gedanken schweifen. Manchmal bitte ich meine Intuition auch, mir ein Zeichen zu schicken. Dann fällt mein Blick vielleicht auf eine besondere Baumformation, ein Stück Müll am Wegesrand oder eine Kastanie in ihrer stacheligen Hülle.

Nach diesen zwei Stunden werde ich langsam ruhiger, das innere Gedankenkarussell verlangsamt sich. Ich kann wieder mehr den Augenblick wahrnehmen. Ich atme, ich öffne meine Sinne für die Fülle der Wahrnehmungen beispielsweise des Waldes, durch den ich laufe.

Und dann brauche ich nur zuzusehen, wie sich die Dinge innerlich sortieren. Alles fällt irgendwie an seinen Platz. Ich weiß dann intuitiv, was als nächstes dran ist. Das Zeichen, das Symbol, das ich wahrgenommen habe, gibt mir oft einen zusätzlichen Hinweis, worauf ich achten sollte. Ich nenne es

Resonanzspaziergang. Probier es einmal aus, es ist ein leichter und einfacher Zugang, mit deiner Intuition in Verbindung zu treten.

Du siehst schon, wenn du dich öffnest und innerlich und äußerlich auf Empfang stellst, fühlt sich deine Intuition eingeladen, dir Ideen zu schicken. Das sind vielleicht Ideen oder Inspirationen, die dich in neue Richtungen führen, die du möglicherweise zuvor nicht in Betracht gezogen hattest.

Dein Verstand käut das wieder, was er immer schon gedacht hat. Neue Impulse kommen nur aus deiner Intuition. Wenn du eine offene und neugierige Haltung gegenüber deiner Intuition einnimmst und auch mal etwas ausprobierst, was dir da geliefert wird, bekommst du nach und nach ein besseres Gefühl für sie und beginnst ihr zunehmend zu vertrauen. Und du lernst sie bewusst als Werkzeug einzusetzen, wenn du Unterstützung im Leben brauchst.

Das Vertrauen in diese Stimme ist entscheidend, um ein geniales Leben zu führen, da sie oft mit unseren wahren Wünschen und Überzeugungen in Einklang steht. Deine Intuition ist die Stimme deines Überbewusstseins. Sie hilft dir, den göttlichen Funken, deinen Genius in dir immer wieder ernst zu nehmen und dich immer weiter in deine Größe hinein zu dehnen.

Der Verstand hat dazu jede Menge „Ja, aber“-Argumente und möchte dich erst einmal in der Komfortzone halten. Wenn du dich also auf deinen ganz eigenen genialen Lebensweg machen willst, ist die Wachstums-Partnerin deiner Wahl immer deine Intuition.

Um das Vertrauen in diese innere Führung zu stärken, kannst du kleine Entscheidungen im Alltag bewusst von deiner Intuition leiten lassen. Dies könnte das Aussuchen eines Gerichts im Restaurant sein oder du machst etwas, das dir in dem Moment Freude bereitet. Du kannst auch eine Frage stellen und beispielsweise eine Bildkarte ziehen oder ein Buch intuitiv auf-

schlagen und schauen, ob sich da ein Antwortimpuls ergibt. Probier es ein paar Mal aus, bevor du die Augen rollst.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Vertrauen in den Prozess. Veränderungen und Entscheidungen, die von der inneren Stimme geleitet werden, können manchmal ungewohnt, leicht verrückt oder sogar herausfordernd erscheinen. Doch oft führen sie uns auf den richtigen Weg, auch wenn wir den Grund dafür zunächst nicht verstehen. Spiel geduldig und offen mit deiner Intuition und du wirst sehen, ihr werdet ein gutes Team werden.

Zukunftsbilder finden, aber richtig

Visualisierung ist eine kraftvolle Technik, die dir hilft, deine Ziele und Wünsche in die Realität umzusetzen. Sie basiert auf der Vorstellung, dass unser Unterbewusstsein auf Bilder und Emotionen reagiert.

Unser Unterbewusstsein kann laut Studien tatsächlich die Realität nicht von der Vorstellung unterscheiden. Du kannst das ausprobieren, in dem du dich an einen richtig peinlichen Moment in deinem Leben erinnerst. Merkst du vielleicht, wie du rot wirst oder sich dein Herzschlag beschleunigt? Oder du stellst dir vor, wie du in eine quietschsaure, saftig gelbe Zitrone beißt. Ich vermute, deine Speicheldrüsen reagieren sofort?

Jede Erinnerung ist demnach auch eine Visualisierung. Dieses Phänomen der Geist-Körper-Kommunikation, dass also dein Geist mit dem Erzeugen von Bildern körperliche Prozesse steuert, kannst du auch für die Zukunft nutzen. Durch das bewusste Erstellen von inneren Bildern kannst du demnach neue neuronale Verschaltungen in deinem Gehirn etablieren.

So veränderst du qua Gedankenkraft deine Gehirnmaterie. Das wird deine Realität viel mehr von Innen nach Außen beeinflussen, als du es derzeit für möglich hältst. Diese Methode ist nicht nur in der Persönlichkeitsentwick-

lung beliebt, sondern wird auch von Profisportlern und Führungskräften angewendet, um ihre Erfolge zu steigern.

Einer der ersten Schritte zur effektiven Visualisierung ist, dir über deine eigenen Ziele klar zu werden. Du hast dir am Anfang des Buches bereits Gedanken über deine persönlichen Erfolgskriterien gemacht. Wenn dir diese bewusst sind, kannst du daraus erste Ziele ableiten. Was möchtest du konkret erreichen? Eine neue, gesunde Beziehung, ein erfüllender Beruf oder eine Weiterbildung zu absolvieren, die passende Wohnung zu finden, schuldenfrei zu werden, ein Buch zu schreiben, zehn Kilo abzunehmen? Was ist es bei dir?

Eine der größten Herausforderungen beim Visualisieren ist, dass du in der Gegenwart präsent sein musst. Sobald du etwas visualisierst, das du dir (noch) nicht selbst glauben kannst, wirst du mit Selbstzweifeln oder negativen Glaubenssätzen in die Vergangenheit gezogen. Es ist dir dann nicht möglich, dir eine andere Zukunft vorzustellen.

Der erste Teil einer erfolgreicher Visualisierung besteht also darin, dir erst einmal Zeit zu nehmen, in der Gegenwart anzukommen. Wir hatten das weiter oben bereits. Du achtest auf deinen Atem, aktivierst deine Sinne. Du kannst leicht lächeln und deine Alltagsgedanken, so gut es geht, ziehen lassen, wie Wolken am Horizont. Dann erst holst du dir ein Bild deines Ziels vor dein inneres Auge. Vielleicht stellst du dir vor, wie es in einer Wolke angeschwebt kommt und immer konkreter wird. Stell dir die Details genau in der Situation vor, wenn du dein Ziel bereits erreicht hast: die Gefühle, die du haben wirst, die Umgebung, in der du dich befinden wirst, die Menschen, die dich vielleicht umgeben werden. Lass einen kurzen Film, der dich wirklich emotional berührt, vor deinem inneren Auge ablaufen. Damit schaffst du eine lebendige Vision deines zukünftigen Ichs.

Es reicht nicht aus, sich nur vorzustellen, dass etwas geschieht; du musst das Gefühl haben, dass es bereits geschehen ist. Dieses Gefühl ist die Brücke zwischen deiner Vorstellungskraft und der physischen Realität. Es geht darum, in deiner Vorstellung so tief in das gewünschte Ergebnis einzutauchen, dass du es tatsächlich fühlst – als ob es bereits wahr wäre. Dieses Gefühl erzeugt eine energetische Resonanz, die das Universum dazu bringt, deine innere Realität in die äußere Welt zu projizieren.

Nehmen wir an, du visualisierst deinen Traumjob. Stell dir nicht nur vor, wie dein Büro aussieht. Gehe einen Schritt weiter: Wie fühlt sich der Stuhl an, auf dem du sitzt? Was hörst du, wenn du in dein Büro gehst? Riechst du den frischen Kaffee in deiner Tasse? Wie fühlt sich die Tastatur unter deinen Fingern an, wenn du tippst? Wie sprichst du mit deinen neuen Kolleg:innen? Je mehr Sinne du in die Visualisierung einbeziehst, desto realer wird das Erlebnis für dich, und desto stärker wird die Verbindung zu deinem Unterbewusstsein.

Darüber hinaus ist es hilfreich, die Visualisierung mit anderen Techniken der persönlichen Entwicklung zu kombinieren. Zum Beispiel kannst du ein Vision-Board erstellen, das Bilder und Wörter enthält, die deine Ziele repräsentieren. Oder du schaffst dir ein paar visuelle oder gegenständliche Anker in deinem Alltagsumfeld, die dich an dein Ziel und deine Zielvisualisierung erinnern.

Dein Leben aus dem zukünftigen Ich gestalten

Wenn du dir noch schwer damit tust, welche Ziele du dir setzen willst, versuche es mit dem Perspektivenwechsel in dein Ich, das auf dein geniales, einzigartiges Leben zurückblickt.

Nimm dir einen Moment Zeit und stell dir vor, du bist 90 Jahre alt. Du sitzt auf einer gemütlichen Veranda, blickst auf dein Leben zurück und denkst

über die Entscheidungen nach, die du getroffen hast. Was siehst du? Wie fühlt sich dein Leben an? Welche Momente erfüllen dich mit Stolz, und was bereust du vielleicht?

Diese Vorstellung mag zunächst etwas ungewohnt sein, aber sie kann dir wertvolle Einsichten geben, die dein heutiges Leben verändern können. Denn wenn du dein Leben aus der Perspektive deines zukünftigen Ichs betrachtest, kannst du klarer erkennen, was wirklich wichtig ist und wie du deine Entscheidungen so treffen kannst, dass sie im Einklang mit deinen größeren Lebenszielen stehen. Was ist es, das du wirklich am Ende deines Lebens erreicht haben willst?

Falls du gerade an einer Wegkreuzung in deinem Privat- oder Berufsleben stehst, kann diese Idee, dein Leben vom Ende zu betrachten, dir auch gute Dienste leisten. Sie mag im ersten Moment ungewohnt klingen, ist aber unglaublich kraftvoll. Es geht darum, dir immer wieder die Frage zu stellen: „Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, welcher Mensch bin ich geworden, wenn ich diese oder jene Möglichkeit gewählt habe?“ Diese Perspektive hilft dir, Klarheit zu gewinnen und Prioritäten zu setzen, weil sie dich dazu zwingt, über den Moment hinauszudenken und das große Ganze im Blick zu behalten.

Und du hast damit ein Werkzeug, um das Drama der akuten Entscheidung abzdämpfen. Wenn du diese Entscheidung aus der Perspektive deines 90-jährigen Ichs betrachtest, wirst du feststellen, dass viele der Dinge, die dir heute wichtig erscheinen, an Bedeutung verlieren. Was bleibt, sind die Entscheidungen, die wirklich einen Unterschied machen – für dein eigenes Glück, für deine Beziehungen und für das Vermächtnis, welches du hinterlassen willst.

Die Idee, „in das größere Ich hineinzuleben“, bedeutet, dass du nicht nur in kleinen, alltäglichen Entscheidungen agierst, sondern dass du dein Leben

aus einer höheren Perspektive führst – aus der Perspektive deines besten, authentischsten Selbst. Es geht darum, dein Leben nicht nur als eine Reihe von Momenten zu sehen, sondern als eine zusammenhängende Geschichte, die du bewusst schreibst.

In der Bibel wird Gott als „Ich bin, der ich bin“ bezeichnet. Dieses „Ich bin“ ist auch dein Schlüssel zu deiner menschlichen Schöpfungskraft. Dein größeres Selbst ist auch dein höheres Selbst. Es ist der Funke Gottes in dir, spirituell gesprochen. „Ich bin“ ist das Bewusstsein, das du selbst über dich hast; es ist die Quelle deines Seins und somit auch die Quelle deiner Manifestationen, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden.

Jedes Mal, wenn du sagst „Ich bin“, deklariert du deine Identität und dein Bewusstsein. Wenn du sagst „Ich bin erfolgreich“, „Ich bin geliebt“ oder „Ich bin gesund“, erklärst du nicht nur einen Wunsch, sondern eine Tatsache über dein Sein. Diese „Ich bin“-Aussagen sind kraftvoll, weil sie das Bewusstsein direkt programmieren.

Es ist entscheidend, dass du dich mit den „Ich bin“-Aussagen identifizierst, die du in deinem Leben manifestieren möchtest. Wenn du beispielsweise „Ich bin glücklich“ sagst, aber innerlich das Gefühl hast, dass dies nicht wahr ist, wird die Manifestation dieses Glücks blockiert. Daher muss die Aussage nicht nur verbal, sondern auch emotional und energetisch im Einklang mit deinem inneren Zustand stehen.

Dieser Prozess erfordert Mut und Selbstreflexion. Es bedeutet, dass du bereit bist, dich mit deinen tiefsten Wünschen, Ängsten und Träumen auseinanderzusetzen. Es bedeutet auch, dass du bereit bist, Veränderungen in deinem Leben vorzunehmen, die vielleicht nicht immer bequem sind, die dich aber näher zu deinem wahren Ich bringen.

Eine weitere mächtige Visualisierungstechnik ist die Zukunftsreise. Sie geht noch über die Rückblickübung aus deinem zukünftigen Ich hinaus. Bei dieser Methode stellst du dir vor, dass du eine Reise in die Zukunft unternimmst, dein zukünftiges Ich triffst und mit ihm in den Dialog gehst.

Dieses Ich hat bereits all deine Ziele erreicht und lebt das Leben, das du dir heute wünschst. Was kann dieses zukünftige Ich dir beibringen? Welche Ratschläge gibt es dir? Was hat es anders gemacht, um dorthin zu gelangen?

Die Zukunftsreise ist nicht nur eine Möglichkeit, dich motiviert zu halten, sondern sie kann dir auch konkrete Handlungsstrategien geben. Dein zukünftiges Ich weiß, welche Fehler es vermieden und welche Chancen es ergriffen hat. Indem du dir diese Zukunftsversion von dir selbst vorstellst, kannst du wertvolle Einsichten gewinnen, die dir helfen, deine Ziele schneller und effektiver zu erreichen.

Um eine Zukunftsreise durchzuführen, suche dir einen ruhigen, ungestörten Ort. Leg ein Seil oder eine lange Schnur auf den Boden. Beschrifte sie mit Zetteln der zukünftigen Jahrzehnte deines Lebens. Schließe die Augen und entspanne dich. Bitte innerlich deine Intuition um Unterstützung.

Geh nun deinen Weg und stell dich nach und nach auf die Zettel und damit hinein in verschiedene zukünftige Phasen. Spür hinein, wie soll sich dein Leben bis dann verändert haben? Wie wirst du dich fühlen, was wird dir wichtig sein in diesem Lebensabschnitt?

Am Ende dieses Weges kannst du dann sogar dein geniales Ich treffen. Nimm dir Zeit, um ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen und die Antworten aufmerksam zu hören. Es mag sich anfangs seltsam anfühlen, aber je öfter du diese Technik übst, desto realer und nützlicher wird sie. Mach dir ein paar Notizen über diese langfristige Ausrichtung. Wie beeinflusst sie deine aktuellen Zielsetzungen?

Wenn du eine Vorstellung hast, wie dein „eigentliches Ich“ ist und leben will, dann kannst du immer wieder, zum Beispiel wenn du dich im Spiegel anschaust, überlegen, was dich von deinem eigentlich genialen Ich aktuell noch trennt. Worauf könntest du dich zubewegen, was könntest du dich trauen, um noch mehr zu der Person zu werden, die du eigentlich im tiefsten Inneren bereits bist? Auch das Wissen um deinen Purpose hilft dir bei dieser Übung, um eine klare Vorstellung von deinem wahren Wesenskern zu haben.

Wie bei jeder Fähigkeit ist auch bei der Visualisierung Konstanz der Schlüssel zum Erfolg. Es reicht nicht, einmal zu visualisieren und dann zu erwarten, dass sich alles von selbst ergibt. Um wirklich von den fortgeschrittenen Visualisierungstechniken zu profitieren, solltest du sie in deinen Alltag integrieren und zu einem festen Bestandteil deines Lebens machen.

Wenn du ein oder zwei neue Zielbilder gefunden hast, nimm dir vor, zwei Wochen lang konsequent abends und morgens direkt vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen in diesem leichten Dämmerzustand, in dem dein Unterbewusstsein sehr empfänglich ist, deinen kleinen Zielfilm ein- bis dreimal vor deinem inneren Auge abzuspielen. Gib dich auch emotional hinein, wie wenn du einen sehr berührenden Film schaust.

Lass deinen kleinen Zielvisualisierungsfilm so sinnlich wie möglich ablaufen. Versuche zu riechen, zu fühlen, zu schmecken und zu hören, wie du dich fühlst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Du wirst feststellen, dass sich durch regelmäßige Praxis nicht nur deine Visualisierungsfähigkeiten verbessern,

sondern auch dein Leben sich nach und nach in die Richtung bewegt, die du dir wünschst.

Fortgeschrittene Visualisierungstechniken sind mehr als nur nette Übungen – sie sind kraftvolle Werkzeuge, um dein



Leben bewusst zu gestalten. Indem du multisensorische Elemente einbeziehst, verschiedene Perspektiven ausprobierst und regelmäßig in die Zukunft reist, kannst du deine Ziele klarer sehen und deine Handlungen entsprechend ausrichten.

Klar fühlt sich Visualisieren anstrengend an. Wie bei jedem Geistestraining wird dein Unterbewusstsein müde und versucht, dich buchstäblich auf andere Gedanken zu bringen. Aber so ist das mit dem Mentaltraining. In der westlichen Kultur sind die meisten Menschen ein wenig „geistesfaul“, da diese Art von Geistesdisziplin keine große Rolle in unserer Gesellschaft spielt, anders als zum Beispiel in vielen asiatischen Traditionen. Sieh dieses Geistestraining als eine tolle Investition in dein zukünftiges Ich, in die Person, die du sein willst, und damit in das Leben, das du führen willst.

Hier nochmal zusammen gefasst einige aktive Visualisierungs-Tipps:

- **Gönn dir Zeitfenster für dein aktives Life-Design:** Nimm dir Zeit, um über deine aktuellen Optionen nachzudenken und sie aus der Perspektive deines zukünftigen Ichs zu betrachten. Frage dich: „Wie würde ich in 10, 20 oder 30 Jahren auf diese Möglichkeiten zurückblicken?“
- **Visualisiere dein geniales, voll entfaltetes Ich:** Entwickle ein klares Bild davon, wer du in deinem Leben sein möchtest, zum Beispiel mit einem Vision-Board oder einer Bucket-List, auf der du nicht so viel äußere Dinge sammelst, sondern was du noch im Leben lernen und wie du werden willst. Nutze diese Vision, um deine täglichen Entscheidungen zu leiten.
- **Setze Prioritäten:** Dein zukünftiges Ich wird dir zeigen, was wirklich wichtig ist. Nutze diese Erkenntnisse, um deine Prioritäten klarer zu setzen und weniger wichtige Dinge loszulassen. Klar schmerzt das manchmal. Hinterher fühlt es sich aber gut an...

- **Trainiere deinen Mutmuskel:** Manchmal erfordert es Mut, Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit deinem größeren Ich stehen, vor allem wenn sie unbequem oder gegen die Erwartungen anderer gerichtet sind. Erinnere dich daran, dass du am Ende deines Lebens mit den Konsequenzen dieser Entscheidungen leben wirst – also triff die, die dich wirklich erfüllen. Aufrichtig gegenüber dir selbst zu sein und nach bestem Wissen und Gewissen danach zu handeln, hat eine starke Wirkung auch auf dein Umfeld. Wir alle lassen uns berühren, wenn Menschen beispielsweise in Romanen oder Filmen auf diese Art im Einklang mit sich selbst handeln.
- **Sei gnädig mit dir:** Du wirst nicht immer die „richtige“ Entscheidung treffen, und das ist in Ordnung. Sei freundlich zu dir selbst und lerne aus deinen Erfahrungen. Dein zukünftiges Ich ist weise genug, um zu wissen, dass Wachstum Zeit braucht.

Vertiefung: Schöpferkraft & kreative Präsenz

Kreativität ist die lebendige Bewegung des Lebens durch dich hindurch. Sie zeigt sich in Ideen, Formen, Worten, Begegnungen – überall dort, wo du dem Neuen erlaubst, zu entstehen. Diese Vertiefung lädt dich ein, deine schöpferische Energie noch bewusster zu nutzen und sie als Spiel zwischen Inspiration und Umsetzung wahrzunehmen. Sie erinnert dich daran, dass jeder Mensch kreativ ist – nicht, weil er Kunst erschafft, sondern weil er Wirklichkeit gestaltet.

Systemisches Denken – in Zusammenhängen gestalten

Kreativität wächst, wenn du das Ganze siehst. Systemisches Denken bedeutet, Muster zu erkennen – in dir, in Beziehungen, in Organisationen, in der Welt. Es ist die Fähigkeit, nicht nur einzelne Elemente, sondern ihre Wechselwirkungen zu verstehen. Wenn du beginnst, in Kreisläufen statt in Linien

zu denken, wirst du Teil des schöpferischen Prozesses, der alles Leben durchzieht.

Jede Idee, jede Handlung wirkt in ein größeres Feld hinein. Was du erschaffst, ist nie isoliert, sondern verbunden. Diese Einsicht schenkt Demut und Verantwortung: Du gestaltest nicht nur für dich, sondern immer auch für das Ganze.

Genial lebende Menschen wissen: Je besser sie die Zusammenhänge verstehen, desto klarer können sie ihren Platz darin einnehmen – und aus dieser Klarheit heraus gestalten.

Kreative Ausdrucksfähigkeit – der Mut, dich zu zeigen

Kreativität will Form annehmen. Vielleicht in Sprache, Bildern, Konzepten, Begegnungen oder neuen Arbeitsweisen. Ausdruck ist die Brücke zwischen Innen und Außen, zwischen Gedanke und Erfahrung. Wenn du dich ausdrückst, trittst du in Beziehung – zu dir selbst, zu anderen, zur Welt.

Viele Menschen halten ihre Kreativität zurück, weil sie glauben, sie sei „nicht gut genug“. Doch Kreativität bewertet sich nicht – sie will fließen. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern echt. Erlaube dir, Dinge auszuprobieren, unfertige Ideen zu teilen, sichtbar zu werden mit dem, was dich bewegt. Kreative Ausdrucksfähigkeit bedeutet, dem inneren Strom zu vertrauen. Wenn du etwas erschaffst, das aus deiner Tiefe kommt, berührst du andere – gerade weil es unvollkommen und lebendig ist.

Technologiekompetenz & KI-Zusammenarbeit – Bewusstsein im digitalen Raum

In einer Zeit, in der sich technologische Möglichkeiten rasant entfalten, wird bewusster Umgang zur neuen Form der Kreativität. Technologie ist weder gut noch schlecht – sie ist ein Werkzeug. Die Frage ist: Wer führt die Hand, die sie benutzt?

Technologiekompetenz heißt, dich mit Neugier und Urteilsvermögen in digitalen Räumen zu bewegen, ihre Chancen zu erkennen, ohne dich von ihnen bestimmen zu lassen. In Verbindung mit künstlicher Intelligenz entsteht eine neue Dimension von Co-Kreativität: Mensch und Maschine als Partner in Ideenfindung, Struktur und Ausdruck.

Genial lebende Menschen nutzen Technik nicht, um sich zu ersetzen, sondern um ihre Wirkung zu erweitern. Sie bleiben die schöpferische Instanz – klar im Bewusstsein, dass echte Kreativität immer aus Bewusstheit, Intuition und Herz entsteht. Doch im Spiegel der Künstlichen Intelligenz wird es möglich, noch mehr über sich selbst hinauszuwachsen, da sich deine Ressourcen und Perspektivenzugänge vervielfachen.

6. Umsetzungskraft & Flow – dein Vermächtnis schaffen

Wenn du deinen Purpose gefunden hast, kannst du daraus immer wieder neu je nach Lebensbereich und Lebensphase Ziele und Projekte finden, die du in die Welt bringen willst. Denn ohne Taten bleibt auch der beste Purpose „blutleer“ und wird zunehmend wieder kraftloser. Meiner Erfahrung nach wird die universelle Lebensenergie, die sich in deinem Purpose ausdrückt, tatsächlich zunehmend wieder schwächer, wenn du deinen Purpose nicht ins Leben bringst.

Viele Menschen, die sich jahrelang mit Persönlichkeitsentwicklung befasst haben, bleiben beim Umsetzen dessen, was sie über sich gelernt haben, stecken. Da machen sie lieber noch eine Weiterbildung, noch einen Online-Kurs, weil ihnen das Lernen mehr Spaß macht als das Umsetzen. Das kenne ich übrigens von mir selbst zur Genüge.

Aber erst, wenn du das Gelernte in dein Leben integrierst, es also zu neuen Handlungsweisen bei dir führt, dann hast du es nicht nur verstanden, sondern auch ganzheitlich integriert. Dann kann es seine transformative Kraft in deinem Leben entfalten.

Wie geht das jetzt aber mit dem Umsetzen? Nun, wir haben bereits mit den Grundlagen der Visualisierung begonnen. Dieses Instrument kannst du für jedes Lebensziel, das du aus deinem Purpose heraus für dich entwickelst, einsetzen.

Es ist ein aktiver, dynamischer Prozess, der mit klarer Intention, Engagement und Entschlossenheit verbunden ist. Du hast du sicher bereits gemerkt, dass du beim Umsetzen größerer Ziele deine Energie und deinen Handlungsfokus aufrechterhalten musst, auch wenn's mal wieder länger dauert mit den ersten Erfolgen.

Wenn du hier gleichzeitig mit einem Fuß auf dem Gas und mit dem anderen auf der Bremse stehst, beispielsweise weil du dich selbst durch Zweifel und Ängste immer wieder ausbremst, wird das richtig mühsam mit der Zielumsetzung.

Lass uns deswegen hier schauen, wie wir auf eine gute Weise – die nicht zu anstrengend und trotzdem sehr mächtig ist – deine Träume auf die Straße bringen. Denn genau damit setzt du Stück für Stück dein geniales Leben um. Sonst fühlt es sich an, als würdest du vor einem großen Portal stehen. Du

siehst dahinter eine wunderbare Landschaft. Aber du traust dich nicht, den Fuß durch das Portal zu setzen und deine Lebenslandschaft wirklich zu erforschen und zu erleben.



Das Gesetz der Anziehung

Wenn es darum geht, Ziele umzusetzen, hast du sicher schon vom Gesetz der Anziehung gehört. Viele Jahre war mir das zu esoterisch, und ich denke, es wird auch oft missverständlich oder zu oberflächlich vermittelt. Hier geistern viele Gerüchte, Missverständnisse und „Abkürzungen“ von selbsternannten Gurus durch die Weiten des Internets.

Inzwischen hat mich die Erfahrung gelehrt, dieses Gesetz ernst zu nehmen. Das Gesetz der Anziehung ist – richtig verstanden – ein kraftvolles Konzept, das davon ausgeht, dass unsere Gedanken und Gefühle eine wesentliche Rolle dabei spielen, was wir in unser Leben bringen. Es besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht und die Energie, die wir aussenden, die Grundlage für unsere Erfahrungen bildet.

Dieses schon sehr alte Konzept, das in vielen Weisheitstraditionen beschrieben wurde, hebt hervor, wie wichtig es ist, eine klar ausgerichtete Denkweise zu kultivieren, um die gewünschten Ergebnisse im Leben zu manifestieren. Ein großes Thema im Meistercoaching ist beispielsweise, dass wir uns sehr intensiv mit einer entspannten Art und Weise des richtigen Manifestierens auseinandersetzen. Lass mich dir hier erst einmal einen Überblick geben.

Ein zentraler Aspekt des Gesetzes der Anziehung ist die Vorstellung, dass unsere inneren Überzeugungen, unser Selbstbild und unsere Emotionen in einem direkten Zusammenhang mit dem stehen, was wir anziehen. Plakativ betrachtet zieht ein negatives Übergewicht an Gedanken auch weitere negative Erfahrungen und Umstände an. Das sagt schon das alte deutsche Sprichwort „Wie du in den Wald hineinrufst, schallt es zurück“.

Umgekehrt sorgt eine positive und optimistische Einstellung dafür, dass wir Gelegenheiten und Lösungen in unser Leben rufen. Damit sind wir wieder beim Aufbau einer positiven Grundenergie, bei der Selbstliebe und beim Gei-

stetraining. Diese drei großen Säulen müssen erlernt werden, bevor erfolgreiches Manifestieren gelingen kann.

Das Gesetz der Anziehung erfordert jedoch mehr als nur positives Denken und ist weitaus komplexer, als es meist dargestellt wird. Es fordert immer auch aktive Schritte zur Umsetzung jener Gedanken und Wünsche, die wir manifestieren möchten.

Sprich, wir brauchen auch eine gute Portion Disziplin und Commitment, um die gewünschten Ergebnisse in der Realität zu verankern. Lass uns im Weiteren etwas tiefer schauen, wie so ein Zusammenspiel zwischen Visualisieren, Manifestieren und konkretem Handeln aussehen kann.

Schritte zum Manifestieren deiner Träume und Ziele

Das Konzept des Manifestierens wird oft auf eine einfache Formel reduziert: „Stell es dir vor, und es wird geschehen.“ Doch für die Neugeist-Philosophen, insbesondere für Neville Goddard, steckt weit mehr dahinter. Goddard und andere Denker dieser Richtung betrachteten Manifestieren nicht als eine bloße Wunschliste ans Universum, sondern als eine tiefgreifende schöpferische Handlung, die im Kern auf dem Bewusstsein und dem Verständnis unserer eigenen göttlichen Natur basiert. Um Manifestieren wirklich zu verstehen und zu meistern, müssen wir uns tiefer mit den Prinzipien auseinandersetzen, die diesen Prozess steuern.

Neville Goddard lehrte, dass die Vorstellungskraft das entscheidende Werkzeug im Prozess der Manifestation ist. Doch er sah die Vorstellungskraft nicht als etwas, das lediglich Bilder in deinem Kopf erzeugt,



sondern als die wahre Schöpferkraft deines Lebens. „Die Welt und alles in ihr sind nur die äußere Darstellung deiner inneren Vorstellungskraft“, sagte Goddard oft. Das bedeutet, dass die Realität, die du erlebst, ein direktes Ergebnis deiner inneren Zustände ist – deiner Gedanken, Überzeugungen und vor allem deiner Vorstellungen.

Goddard betonte, dass es nicht ausreicht, einfach nur an etwas zu denken oder es sich zu wünschen. Vielmehr muss man es in seiner Vorstellung so erleben, als ob es bereits geschehen wäre. Du hast das oben beim Visualisieren bereits gelesen. Dieses umfassende und sinnorientierte Erspüren ist entscheidend: Es geht nicht darum, etwas zu „wollen“, sondern darum, es bereits in der Vorstellung zu „haben“. Indem du dich selbst in den Zustand versetzt, in dem dein Wunsch bereits Realität ist, veränderst du deinen Bewusstseinszustand – und damit die Welt um dich herum.

Ein zentraler Aspekt der Neugeist-Philosophie ist die Überzeugung, dass „Sein“ dem „Haben“ vorausgeht. In der traditionellen Manifestationslehre wird oft der Fokus auf das „Haben“ gelegt: „Ich möchte Geld haben“, „Ich möchte Liebe haben“. Doch Goddard und andere Neugeist-Philosophen argumentieren, dass der wahre schöpferische Akt im „Sein“ liegt.

Das bedeutet, dass du nicht nur darauf warten kannst, dass sich deine Wünsche erfüllen, sondern du musst dich bereits jetzt als die Person sehen, die du sein möchtest. Wenn du Wohlstand manifestieren möchtest, musst du dich selbst bereits als wohlhabend sehen und fühlen und im Kleinen danach handeln, indem du zum Beispiel etwas Luxuriöses ohne schlechtes Gewissen genießt, deinen Neid im Bezug auf „Reiche“ loslässt oder Geld verschenkst.

So wächst du in das „Sein“ eines wohlhabenden Menschen hinein. Das „Sein“ im gewünschten Zustand erschafft die entsprechende Realität. Das ist der Bewusstseinszustand, den du suchst und dieser formt deine neueren äußeren Umstände, nicht umgekehrt.

Ein weiteres bemerkenswertes Werkzeug in Goddards Lehren ist die Revisionstechnik. Diese Technik geht davon aus, dass du die Macht hast, nicht nur deine Zukunft, sondern auch deine Vergangenheit zu verändern. Laut Goddard ist die Vergangenheit nicht festgeschrieben, sondern wird durch deine gegenwärtige Vorstellungskraft beeinflusst.

Die Revisionstechnik beinhaltet, dass du dir vergangene Ereignisse, die du als negativ oder unerwünscht empfandest, in deinem Bewusstsein neu vorstellst – jedoch so, wie du sie gerne gehabt hättest. Wenn du zum Beispiel eine unangenehme Begegnung mit jemandem hattest, kannst du dir vorstellen, dass dieses Treffen freundlicher verlaufen ist. Indem du diese neue Version der Vergangenheit emotional erlebst, veränderst du nicht nur deine Erinnerung daran, sondern auch die energetische Ausstrahlung, die dieses Ereignis auf deine Gegenwart und Zukunft hat.

Vielleicht denkst du, das ist nicht ehrlich, dir die Vergangenheit so „zurechtzubiegen“. Tatsächlich tun wir das sowieso. Wir haben sie uns bereits beim Erleben in unserer eigenen Wahrheit gefärbt. Das siehst du daran, dass eine andere Person, die das gleiche erlebt hat, oft völlig andere Dinge gehört und gefühlt hat. Du tust das jedes Mal, wenn du eine Episode aus deiner Vergangenheit hervorholst und neu erzählst. Jedes Mal schreibst du eine derart modifizierte Erinnerung wieder als neue „Wahrheit“ in dein Gedächtnis zurück. Es ist in Ordnung, das ganz bewusst zu tun, wenn du es mit Respekt tust.

Diese Technik mag zunächst paradox erscheinen, doch sie basiert auf dem Prinzip, dass Zeit im Bewusstsein nicht linear verläuft. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft existieren im Bewusstsein gleichzeitig, und durch die Revision kannst du negative Muster auflösen, die dich möglicherweise immer noch beeinflussen. Mit dieser Methode wirst du emotionalen Ballast los und schaffst Platz für neue, positive Manifestationen zu schaffen.

Du siehst, Manifestieren ist kein „Wünschen und Hoffen“ und naives „beim Universum Bestellen“. Es ist ein bewusster Schöpfungsakt, der tief in deinem Bewusstsein verwurzelt ist. Durch die gezielte Anwendung von Vorstellungskraft, Emotionen und der Identifikation mit deinem „Ich bin“ kannst du deine Realität aktiv gestalten.

Der Schlüssel liegt darin, nicht nur intellektuell zu verstehen, wie Manifestation funktioniert, sondern es auch praktisch zu erleben. Es erfordert Hingabe, Übung und vor allem das Vertrauen in deine eigene Schöpferkraft. Wenn du diese Prinzipien verinnerlichst und sie in deinem täglichen Leben anwendest, wirst du feststellen, dass du gleichzeitig die äußeren Umstände deines Lebens veränderst während du dein inneres Selbst transformierst.

Das wahre Ziel des Manifestierens ist es zu erkennen, dass du bereits der Schöpfer deines Lebens bist – und dass du die Macht hast, jedes gewünschte Ergebnis zu manifestieren, wenn du bereit bist, tief in dein Bewusstsein einzutauchen und es als das zu erkennen, was es wirklich ist: das Göttliche, das in dir wirkt und durch dich schöpft.

Disziplin entwickeln für langfristigen Erfolg

Wie am Anfang des Kapitels schon aufgeführt, sind Disziplin und Commitment zwei fundamentale Bausteine auf dem Weg zu einem genialen Leben. Sie bilden die Basis für zielgerichtetes Handeln und langfristigen Erfolg. Während Disziplin oft als die Fähigkeit verstanden wird, auch in schwierigen Zeiten beharrlich zu bleiben und den eigenen Plan zu verfolgen, bezieht sich Commitment auf die innere Entscheidung, sich mit vollem Engagement und Enthusiasmus für seine Ziele und Werte einzusetzen.

Ein gesundes Maß an Disziplin hilft dabei, Gewohnheiten zu entwickeln, die produktiv sind. Es ermöglicht dir, regelmäßig die notwendigen Schritte zu unternehmen, um deine Träume zu verwirklichen, auch wenn die äußeren

Umstände herausfordernd sind. Disziplin bedeutet, Prioritäten zu setzen, Verantwortung zu übernehmen und selbst in Momenten der Versuchung oder Unsicherheit der eigenen Strategie treu zu bleiben.

Das Commitment für deine Ziele hingegen verstärkt die Motivation und gibt deinem Handeln einen höheren Sinn. Es ist entscheidend, tief in dir zu wissen, warum du ein bestimmtes Ziel verfolgen möchtest. Diese innere Überzeugung kann als treibende Kraft dienen, wenn Herausforderungen auftauchen. Menschen, die ein hohes Maß an Commitment zeigen, sind oft gewillt, über sich hinauszuwachsen und aus ihren Erfahrungen zu lernen, was ihnen hilft, auch Rückschläge zu überwinden.

Um Disziplin und Commitment zu entwickeln, musst du deine Ziele kennen. Dann reflektierst du aber auch regelmäßig, ob und wie du tatsächlich danach handelst. Frage dich: Was motiviert mich? Welche Schritte kann ich heute unternehmen, um meinen Zielen näher zu kommen? Journaling oder das Führen eines Erfolgstagebuchs sind effektive Tools, um unsere Gedanken zu sammeln und unsere Entwicklung zu dokumentieren. Aber nicht nur diese Checkpoints mit dir selbst helfen, sondern vor allem auch wohltuende und zielfördernde Routinen.

Indem du dir einen gut strukturierten Tagesablauf schaffst, reduzierst du den Entscheidungsstress. Sowohl Steve Jobs als auch Barack Obama hatten jeweils mehrfach die gleiche Kleidung in ihrem Schrank, damit sie für diese Entscheidung keine Energie aufbringen mussten. Routinen helfen uns auch, wichtige Aktivitäten zur Priorität zu machen, sei es körperliche Bewegung, Lernen oder kreative Arbeit. Eine morgendliche Routine, die beispielsweise Meditation, Lesen oder Sport umfasst, kann den Rest des Tages positiv beeinflussen.

Schließlich spielt das Umfeld eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Disziplin und Commitment. Indem wir uns mit Menschen umgeben, die

ähnliche Ziele verfolgen oder inspirierende Eigenschaften besitzen, können wir unsere eigene Disziplin stärken. Die Unterstützung und den Austausch innerhalb einer Gemeinschaft fördern nicht nur die Motivation, sondern auch eine gesunde Konkurrenz, die uns antreibt, unser Bestes zu geben.

Gleichzeitig nutzen wir bewusst die soziale Kontrolle, um Versprechen, die wir uns selbst geben, einzuhalten. Damit kannst du selbst wieder Vorbild für andere sein, die ebenfalls motiviert werden, etwas Schwieriges hinzubekommen. So wird Disziplin nicht nur zur Einzelanstrengung, sondern zu einem sozialen Prozess, der uns alle voranbringt.

Vertiefung: Wirksamkeit & Fließenlassen

Umsetzungskraft ist so viel mehr als Disziplin. Sie entsteht, wenn du deine innere Intention und deinen Handlungsfokus mit der Dynamik des Lebens verbindest. Diese Vertiefung lädt dich ein, deine Wirksamkeit aus einem Zustand von Präsenz und Vertrauen zu entfalten. Es geht nicht darum, alles zu kontrollieren, sondern den natürlichen Fluss deiner Energie so zu lenken, dass aus Tun Erfüllung wird. Flow bedeutet: Du handelst, und das Leben reagiert darauf – du wartest und reagierst. Vielleicht kennst du die Aussage: „It takes two to tango“ ...

Co-Creative Leadership – Führen im Miteinander

Führung in der neuen Zeit bedeutet, nicht über andere zu bestimmen, sondern mit ihnen zu gestalten. Co-Creative Leadership ist die Fähigkeit, sich selbst klar zu führen und gleichzeitig Resonanzräume für gemeinsames Wirken zu öffnen. Du lernst, zuzuhören – nicht nur Menschen, sondern auch Prozessen, Dynamiken und der stillen Intelligenz eines Teams oder Projekts.

Wenn du beginnst, dich als Teil eines größeren Feldes zu begreifen, verschiebt sich etwas Grundlegendes: Du führst nicht mehr aus Ego, sondern

aus Bewusstsein. Entscheidungen entstehen organisch, Verantwortung wird geteilt, Kreativität vervielfacht sich. Genial lebende Menschen erkennen, dass wahre Führung darin liegt, Bedingungen zu schaffen, unter denen andere wachsen können.

Resonanzorientierte Kommunikation – die Sprache der Verbindung

Wirkung entsteht nicht durch Lautstärke, sondern durch Schwingung. Resonanzorientierte Kommunikation bedeutet, so zu sprechen und zu hören, dass Beziehung wächst. Du lernst, hinter Worten zu lauschen – auf die Emotion, die Haltung, den unausgesprochenen Wunsch. Diese Form des Zuhörens verwandelt Gespräche in Begegnungen.

Wenn du sprichst, aus einem inneren Ort von Klarheit und Präsenz, spüren andere deine Echtheit. Kommunikation wird dann zu einem schöpferischen Akt, der Räume öffnet statt sie zu verschließen. Im Resonanzmodus bist du nicht nur Sender oder Empfänger – du wirst Teil eines gemeinsamen Feldes, das von Vertrauen getragen ist.

Serendipity-Kompetenz – das Glück des Findens

Oft ist es nicht die Planung, die uns weiterbringt, sondern die Fähigkeit, Unerwartetes zu erkennen. Serendipity-Kompetenz bedeutet, Zufälle als Hinweise des Lebens zu deuten – als kleine Einladungen zum nächsten Schritt. Wenn du offen bleibst, findest du Chancen dort, wo du sie nie gesucht hättest.

Diese Haltung verwandelt Unsicherheit in Abenteuerlust. Du lernst, das Leben nicht zu bekämpfen, sondern mit ihm zu tanzen. Inspiration, Begegnungen, Möglichkeiten – sie alle erscheinen im richtigen Moment, wenn du bereit bist, sie zu empfangen.



Genial lebende Menschen vertrauen darauf, dass das Leben mit ihnen spielt. Sie handeln fokussiert, aber nicht verbissen. Sie wissen: Das, was wirklich zu ihnen gehört, findet seinen Weg – oft leiser, als der Verstand vermuten würde.

Flow ist kein Zufall, sondern ein Bewusstseinszustand. Wenn du Führung, Kommunikation und Offenheit miteinander verbindest, entsteht ein natürlicher Strom von Wirksamkeit. Du tust, was du kannst, und lässt geschehen, was reifen will. So wird Umsetzungskraft zu einer Form innerer Meisterschaft – diszipliniert im Tun, hingebungsvoll im Vertrauen.

7. Deine Verbundenheit & Spiritualität leben

Du siehst, der Weg in dein geniales Leben erfordert nicht nur deine individuellen Anstrengungen, sondern auch das Zusammenspiel mit anderen Menschen. Du lernst, wieder gesunde und förderliche Beziehungen zu pflegen.

Das ist auch ein Grundprinzip auf meiner Plattform „Genial leben“. Vernetzte dich hier in meiner Community oder in den Kurs-Communitys. Tausche dich aus und nimm Unterstützung an. Dein individueller Weg wird dadurch so viel leichter.

Außerdem findest du hier einen geschützten Raum, in dem du dein neues, größeres Ich gleich einmal ausprobieren kannst. Natürlich macht es viel mehr Spaß, gemeinsam Großes zu schaffen und gemeinsam zu feiern. Könnte sein, es entstehen hier auch ungeahnte Synergie-Effekte oder Kooperationen.

Zudem kann das Einholen von Rat und Unterstützung durch Gruppenmitglieder ein entscheidender Hebel sein, um schneller Fortschritte zu erzielen. Diejenigen, die bereits den Weg gegangen sind, den du gerade jetzt beschrei-

test, können dir wertvolle Einblicke und Ratschläge geben. Du kannst zumindest teilweise aus ihren Fehlern lernen und sparst Zeit und manche negative Erfahrung, weil du typische Fallstricke vermeidest.

Das ist eine Art „Mentoring auf Augenhöhe“ und findet auf der Plattform „Genial leben“ in Erfolgsteams statt. Die Erfolgsteams haben sich als beschleunigender Faktor auf dem Weg zum genialen Leben erwiesen. Ich habe sie selbst jahrelang für mich genutzt, um den Weg meiner Businessgründungen mit anderen Gründer:innen zu gehen.

Gesunde Beziehungen zu den richtigen Menschen

Die Qualität der Beziehungen, die wir zu anderen Menschen pflegen, hat einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Zufriedenheit und unseren Erfolg. Es ist wichtig, gezielt nach Menschen zu suchen, die uns inspirieren, unterstützen und herausfordern, unser Bestes zu geben. Alle weiteren Abschnitte kannst du gleichzeitig für mögliche neue Beziehungen auf der Plattform verstehen. Du kannst die Hinweise aber auch auf deine alltäglichen Beziehungen übertragen.

Der erste Schritt beim Aufbau gesunder Beziehungen ist die Selbstreflexion. Wir sollten uns fragen, welche Werte und Eigenschaften uns in anderen wichtig sind. Beispielsweise sind dies Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Empathie, Unterstützung und ein konstruktives Mindset. In den ersten drei Säulen dieser Plattform lernst du dich selbst so gut kennen, dass es dir leichtfallen wird, Menschen zu identifizieren, die zu dir passen.

Weiterhin sind Offenheit und Ehrlichkeit der Schlüssel zu gesunden Beziehungen. Indem wir unsere Gedanken und Gefühle klar und respektvoll ausdrücken, schaffen wir ein Umfeld des Vertrauens. Es ist ebenso wichtig, aktiv zuzuhören und sich für die Anliegen der anderen zu interessieren, ohne gleich Lösungsrat-„Schläge“ zur Verfügung zu haben oder etwas zu bewerten.

Dieses echte und tiefe Zuhören ermöglicht dem Gegenüber, sich selbst „begleitet“ zu entfalten. Das ist ein wundervoller Prozess und du lernst, wieder ganz präsent bei einer anderen Person dabei zu sein und sie zu unterstützen, in ihre Größe zu kommen.

Beziehungen brauchen Pflege, um zu wachsen und stark zu bleiben. Regelmäßige gemeinsame Aktivitäten, wie Treffen, Ausflüge oder einfach nur gemeinsame Gespräche, tragen dazu bei, die Verbindung aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. In stressigen Zeiten ist es hilfreich, unseren Freundeskreis zu nutzen und Unterstützung zu suchen, um nicht in Isolation zu verfallen.

Du kannst das in deinem Umfeld bei Menschen, die in Rente gehen beobachten. Die einen haben ihr Leben lang Liebe und Energie in Beziehungspflege investiert. Viele Männer haben das aber auch ihren Frauen überlassen. Nach Trennungen stehen sie dann nicht selten mit sehr wenigen vertrauten Freunden da. Aber mit dem, was du hier über dich lernst, fällt es dir deutlich leichter, mit offenem Herzen und einem guten Mindset wieder auf andere Menschen zuzugehen. Es ist niemals zu spät für den Aufbau guter und auch langfristiger Beziehungen.

Geben und Nehmen in Gemeinschaft

Du bist nicht nur mit deinen nächsten Menschen verbunden. Deine Verbundenheit ist viel größer, als du denkst. Ein Netzwerk von Gleichgesinnten bietet die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und die „Schwarmintelligenz“ zu nutzen. Das ist kein klassisches Business-Netzwerk, aber ich bleibe hier mal beim Netzwerkbegriff. Stell es dir eher vor, wie einen lebendigen Mechanismus mit vielen Zellen. Vielleicht kennst du das von den Fischschwärmen, die sich gegenseitig stützen, um gemeinsam zu überleben. Dies ist besonders wertvoll in Zeiten der Unsicherheit oder des Wandels, da eine Gruppe oft schneller reagieren und mehr Impact haben kann als Einzelperson.

Ein gutes Netzwerk zeichnet sich durch Diversität aus. Es ist sinnvoll, sich mit Menschen aus verschiedenen Branchen, Kulturen und Hintergründen zu umgeben. Diese Vielfalt fördert den Austausch von Ideen und führt zu innovativen Ansätzen, die man alleine möglicherweise nicht entwickelt hätte. Wenn unterschiedliche Sichtweisen aufeinandertreffen, entsteht ein fruchtbarer Boden für neue Ansätze und Lösungen. So können selbst komplexe Fragestellungen oft zügig gelöst werden.

Um ein starkes Netzwerk aufzubauen, ist es wichtig, eine Atmosphäre des Gebens und Nehmens zu schaffen. Dies bedeutet, dass du bereit bist, dein Wissen und deine Ressourcen zu teilen, während du gleichzeitig um Hilfe und Rat bittest.

Ein aktiver Dialog in deinem Netzwerk hilft, Vertrauen aufzubauen und sorgt dafür, dass sich Menschen wohlfühlen, ihre eigenen Erfahrungen und Einsichten zu teilen. Dies geschieht in meinem Community-Programm „[NEXTYOU Journey](#)“. Hier tauschen wir uns offen aus und du arbeitest gemeinsam mit mir und anderen tollen Menschen in deinem Tempo an einzelnen Aspekten der 7 Säulen, um immer mehr hineinzuwachsen in die Welt von morgen.

Weltverbundenheit – eine innere Heimat finden

Ich möchte noch ein Stück tiefer blicken, was das Thema Verbundenheit angeht. Wir alle brauchen einen – besser noch mehrere Heimathäfen in dieser Welt. Wir suchen nach Orten, an denen wir Menschen finden, die auf einem ähnlichen Entwicklungsweg sind. In einer Welt, die oft von Stress, Hektik und äußeren Erwartungen geprägt ist, kann dieses Heimatgefühl eine Quelle des inneren Friedens und der Kraft sein. Ich würde sagen, dort findet man auch eine Art spirituelle Verbundenheit.

Das bedeutet nicht, dass du einer bestimmten Religion oder Glaubensrichtung angehören solltest. Ich stehe mit „Genial leben“ für einen interreli-

giösen und oft auch transreligiösen Ansatz. Die Grundlage ist immer ein tiefes Gefühl der Einheit mit dir selbst, den Menschen um dich herum und etwas Größerem, das über dein individuelles Leben hinausgeht. Das ist meiner Auffassung nach die Idee von Menschsein, der sich die meisten Menschen auch anschließen können.

In den sieben Säulen auf „Genial leben“ versuche ich, dir viele Impulse und Antwortbausteine auf die großen menschlichen Fragen zu geben: „Wie kann ich mich mit meinem inneren Selbst und der Welt auf eine tiefere Weise verbinden? Wie kann ich das Gefühl von Einsamkeit oder Leere überwinden und stattdessen Geborgenheit und Sinnhaftigkeit in meinem Leben finden?“

Verbundenheit ist das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein. Es geht darum, die Welt nicht mehr nur als einen Ort voller einzelner, voneinander getrennter Dinge und Lebewesen zu sehen, sondern als einen lebendigen Organismus, in dem alles miteinander in Beziehung steht. Spirituelle Verbundenheit bedeutet, diese Beziehung zu erkennen und sie in deinem täglichen Leben zu erleben. Ja, ich kann aus eigener langjähriger Erfahrung bezeugen, es ist möglich, diese tiefere Dimension der Existenz zu spüren und sich in dieses gemeinsame lebendige Spiel des Lebens einzuschwingen.

Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens Phasen, in denen sie sich leer, verloren oder abgetrennt fühlen. Wir haben bereits mehrfach in diesem Ratgeber gesehen, dass das geschieht, wenn du dich zu sehr auf äußeren Erfolg oder materielle Dinge konzentrierst und dabei die Verbindung zu deinem inneren Kern verlierst. Die neue Art von Verbundenheit gibt dir die Möglichkeit, wieder Zugang zu einem tieferen Sinn zu finden. Sie hilft dir, inneren Frieden zu entwickeln, der unabhängig von äußeren Umständen ist.

Anstatt von Unsicherheit oder Ängsten geleitet zu werden, kannst du Vertrauen in den Fluss des Lebens entwickeln, weil du weißt, dass du ein Teil von etwas Größerem bist. Und es ist sehr hilfreich, dieses Gefühl gemeinsam

zu entwickeln, kann ich dir aus eigener Erfahrung sagen. Die anderen werden deine Stütze, aber auch gelegentlich dein Korrektiv sein, wenn du dich verirrt hast.

Eine tiefere Verbindung zum Leben kann auch durch den Dienst an anderen entstehen. Wenn du dich mit den Bedürfnissen anderer verbindest und sie unterstützt, ohne etwas zurückzuverlangen, kannst du eine tiefere Erfüllung erfahren. Sieh es als eine Möglichkeit, dein Herz zu öffnen und die universelle Verbundenheit zu spüren, die alle Menschen miteinander teilen.

Vertiefung: Miteinander & Bewusstseinsfeld

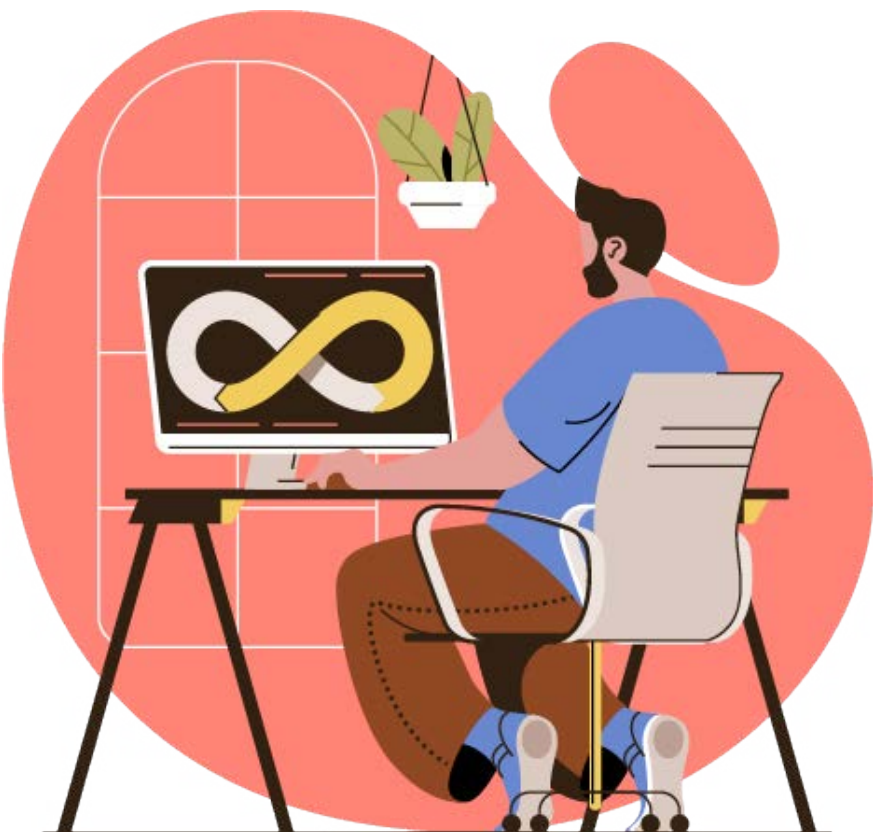
Verbundenheit erinnert dich also daran, dass du nicht isoliert bist, sondern eingebettet – in Beziehungen, Gemeinschaften, Systeme und in das große Ganze des Lebens. Diese Vertiefung lädt dich ein, die Qualität deiner Verbindungen noch bewusster zu gestalten: im Austausch mit anderen, in Verantwortung für die Welt und in der Erfahrung einer tieferen Einheit. Wer Verbundenheit kultiviert, erfährt Sinn nicht nur in sich, sondern zwischen sich und der Welt.

Netzwerk- & Kooperationskompetenz – gemeinsam stärker werden

Kein Mensch entfaltet sich allein. Wir wachsen im Austausch, in Resonanz, in gegenseitiger Inspiration. Netzwerkkompetenz bedeutet, dich mit Menschen

zu verbinden, die dich nähren, herausfordern und ergänzen. Kooperation ist dabei kein Zufall, sondern eine Haltung: das Wissen, dass Vielfalt und gegenseitige Unterstützung ein gemeinsames Feld von Möglichkeiten schaffen.

Wenn du bereit bist, dich in solche Felder einzubringen, erweitert sich deine



Perspektive. Du lernst, zu teilen, zu bitten, anzunehmen – und zu geben. Es ist ein Tanz von Autonomie und Gemeinschaft, von Eigenverantwortung und Mitgestaltung.

Genial lebende Menschen wissen: Erfolg im neuen Sinn entsteht nicht aus Konkurrenz, sondern aus Kooperation. Jeder bringt ein anderes Stück des Ganzen mit – und gemeinsam wird daraus etwas, das keiner allein erschaffen könnte.

Ethik & Verantwortung – bewusst beitragen

Spirituelle Reife zeigt sich nicht in Rückzug, sondern in Verantwortung. Sie bedeutet, das eigene Handeln im größeren Zusammenhang zu sehen und zu fragen: Wie kann ich beitragen, dass mehr Leben möglich wird – für mich und für andere

Ethik beginnt im Kleinen: in der Art, wie du sprichst, arbeitest, konsumierst, entscheidest. Verantwortung wächst aus Bewusstheit – aus dem Wissen, dass jedes Tun eine Spur hinterlässt. Doch sie ist keine Last, sondern eine Einladung: dein Leben als Beitrag zu verstehen, nicht als Kampf.

Wenn du dich dieser Haltung öffnest, entsteht ein stiller Stolz: Du weißt, dass du mit deinen Gaben einen Unterschied machst. Genial lebende Menschen handeln nicht perfekt, aber wach. Sie verbinden Selbstfürsorge mit Weltfürsorge – und schaffen so eine neue Balance zwischen Innen und Außen.

Universelle Lebensintelligenz – du bist ein Teil des größeren Ganzen

Jenseits individueller Ziele und Beziehungen gibt es ein Feld, das uns alle verbindet. Es trägt viele Namen: kollektives Bewusstsein, universelle Intelligenz, Liebe. Wenn du still wirst, kannst du diese Verbindung spüren – wie ein feines Pulsieren, das dich erinnert: Ich bin Teil des Ganzen, und das Ganze wirkt durch mich.

Dieses Bewusstsein verändert alles. Du beginnst, dich selbst nicht mehr als isoliertes Ich zu erleben, sondern als Teil einer lebendigen, miteinander verwobenen Wirklichkeit. Jede Entscheidung, jeder Gedanke, jede Geste ist ein Beitrag zum größeren Schwingungsfeld.

Genial lebende Menschen kultivieren diese Wahrnehmung. Sie leben aus einem Bewusstsein der Zugehörigkeit – und wissen, dass wahre Spiritualität sich im Alltag zeigt: im Mitgefühl, in Klarheit, in beherztem Handeln.

Alle anderen Säulen sind ebenfalls mit Verbundenheit & Spiritualität durchdrungen. Doch sie sind so wichtig, dass die extra Säule alle anderen Säulen vollendet. Diese Säule bringt alles zusammen – Energie, Liebe, Bewusstheit, Sinn, Kreativität und Wirkung – und bettet sie in ein größeres Ganzes ein. Wer Verbundenheit lebt, gestaltet Zukunft nicht nur für sich, sondern aus sich heraus – als Teil eines Feldes, das ständig wächst, heilt und sich erneuert.

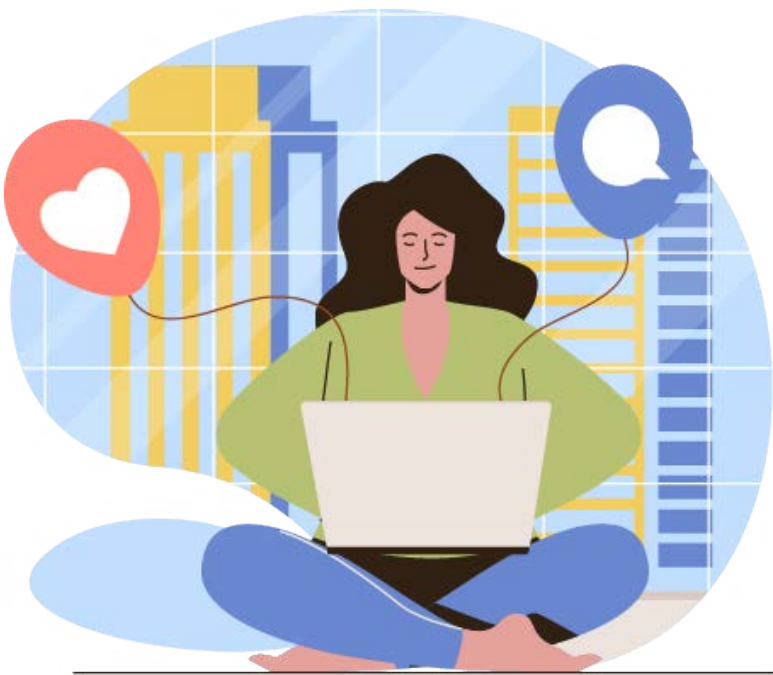
Die NEXTYOU Journey – wachse in dein bestes Selbst hinein

In der [NEXTYOU Journey](#) erforschen wir gemeinsam die sieben Säulen des genialen Lebens – jede in ihrem eigenen Tempo, mit Neugier, Humor und Tiefgang. Du musst nichts perfekt können oder schon alles wissen. Es genügt, dass du bereit bist, dich einzulassen: auf dich selbst, auf den Prozess und auf die anderen Menschen, die sich ebenfalls auf den Weg gemacht haben.

Gemeinsam wachsen wir in in diesen bewegten Zeiten – jede und jeder für sich – und doch miteinander verbunden. Wir lernen, was es heißt, Energie bewusst zu lenken, Selbstliebe zu leben, klar zu denken, mutig zu handeln,

kreativ zu gestalten, dran zu bleiben und uns als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren.

In dieser Gemeinschaft darfst du dich zeigen, ausprobieren, scheitern, lernen, lachen, dich neu entdecken. Schritt für Schritt entsteht so



ein Raum, in dem Entwicklung natürlich geschieht – getragen von Resonanz, Vertrauen und echter Begegnung. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Präsenz. Nicht um Leistung, sondern um Lebendigkeit.

Niemand kann deinen Platz im großen Ganzen einnehmen außer dir selbst. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!



Du willst aktiv in dein geniales Leben starten?

- In der [NEXTYOU Journey](#) machen wir uns zusammen auf den Weg. Ich halte den Preis fair, damit jede und jeder teilnehmen kann. *Gemeinsam kommen wir vom Wissen ins Herz und von dort ins Tun!*
- Im [Purposecoaching](#) gehe ich mit dir auf die Suche nach deinem einzigartigen Genius als Kernstück deines genialen Lebens. Gönn dir einen **intensiven Retreat-Tag** mit mir in Heidelberg, an dem du klare innere und äußere Orientierung findest.
- Frei nach dem Motto „**Ich bin ein Meister, der übt**“, kannst du dich im [Meistercoaching](#) in 3 Monaten intensiv in einzelnen Säulen von mir unterstützen lassen. (Für Coachs gibt es alternativ das [Coach the Coach-Angebot](#))

Kontakt

Dr. Martina Nohl | 69115 Heidelberg | info@genial-leben.com

Genial leben: www.genial-leben.com

Kompetenz für Coachs: www.weiterbildung-coach.de