



Gestalte dein Leben genial und intuitiv



Am Anfang des Buches habe ich dir ja bereits ausführlich vor Augen geführt, was dir die Purpose-Arbeit bringt. Gern möchte ich dir hier nochmal einige Aspekte in Erinnerung rufen. Nun ist es für dich konkreter geworden und du kannst es mit deinen eigenen Erfahrungen im Prozess abgleichen. Ich hoffe, du fühlst dich dadurch ermutigt dranzubleiben und deinen Purpose in den kommenden Jahren immer mehr ins Leben zu bringen.

Das passiert, wenn du aus deinem existenziellen, ureigenen Sinn heraus lebst und arbeitest:

- Dein Leben wird sich verändern – das kannst du gar nicht verhindern. Denn der Geist, dein „Genius“ lässt sich nicht in die Wunderlampe zurückstopfen. Du kannst ihn ignorieren, das wird er aber vermutlich mit einem Gefühl von Unzufriedenheit und Sinnleere erwidern. Und das hattest du früher ja schon zur Genüge, oder?
- Dein Leben wird sich oft leichter anfühlen. Manchmal bist du richtig grundlos glücklich. Du arbeitest immer mehr Zeit des Tages im Flow – vielleicht erst 30 Minuten, später dann mehrere Stunden am Stück.
- Und wenn es sich immer wieder mal nicht leicht anfühlt? Dann hast du dennoch die Energie, auch Durststrecken durchzuhalten und für ein größeres Ziel oder Projekt den Weg zu gehen, weil du weißt, wofür du das tust.

- Es geschehen Dinge, die dich unterstützen. Dir begegnen beispielsweise die richtigen Menschen oder passende Informationen zur richtigen Zeit (s. nächstes Kapitel).
- Du wirst immer schneller immer klarere Entscheidungen treffen, weil du deine innere Goldwaage bedienen kannst.
- Du musst dich nicht jeden Tag wieder in Frage stellen. Die inneren Zweifel und abwertenden Selbstdialoge beruhigen sich. Du bist mehr mit dir im Reinen und magst immer mehr, wer und wie du bist.

6.1 Pflege deinen Purpose

Viele meiner Klient:innen scheuen schon im Coaching vor einer großen Purpose-Formulierung zurück. Sie nehmen sich im Prozess selbst von außen wahr und haben Angst vor den Reaktionen ihres Umfeldes, wenn sie darüber erzählen würden. Doch dein Purpose hört sich oft groß an, schließlich gilt er für dein ganzes Leben. Und du hast ja Zeit, in ihn hineinzuwachsen. Vermutlich kommst du auch niemals ganz in dieser Größe an. Dennoch ist diese Größe deine persönliche Wahrheit, die du anstreben kannst – und sollst, wenn du es ernst mit dir und der Welt meinst.

Es kann sein, dass du deine neue Lebensorientierung euphorisch mit deinen Liebsten teilen willst. Ich empfehle dir allerdings, deine Purpose- und Visions-Ergebnisse erst einmal ein bis zwei Wochen ruhen und in dir wirken zu lassen. Sie sind noch fragil, wie ein zartes Pflänzchen, das in dir und deinem Körper-Geist-Seele-System noch Wurzeln schlagen muss. Dann erst wird es stark genug für den Wind von außen.

Es ist auch deinem Gespür überlassen, welche Version deines persönlichen Sinns (das Public Narrative oder Teile deiner Sinn-Sätze) du welcher Person aus deinem Leben und in deinem Umfeld erzählst. Nicht alles ist für jeden geeignet. Und ich bitte dich: Teile sie nur mit Menschen, denen du vertraust. Mit Menschen, die du als unterstützend und wertschätzend kennst. Was, wenn du merkst: Da beginnt jemand, dir deinen Sinn verbal auseinanderzunehmen oder gar abzuwerten? Dann beende

sofort das Gespräch, beispielsweise mit ähnlichen Worten wie diesen: „Ich wollte dich teilhaben lassen an dem, was mir wichtig geworden ist. Das ist aber nichts, was ich hier zur Diskussion stelle. Wenn du persönliche Fragen dazu hast, gerne. Aber lass uns jetzt bitte das Thema wechseln.“ Weitere Ideen, wie du deinen Purpose gut kommunizierst, findest du in Abschnitt 6.3.

Für dich ist dein persönlicher Sinn einleuchtend, denn du bist ja den ganzen Prozess gegangen. Für die Menschen um dich herum ist es ein Sprung, der oft sehr gewagt daherkommt. Das habe auch ich schon erfahren, beispielsweise als ich mit 50 Jahren meine sichere Beamten-Teilzeitstelle gekündigt habe. Viele Menschen in meinem Umfeld waren entsetzt, sogar meine besten Freundinnen. Obwohl gerade sie mich mit der starken Motivation meines Purpose gut kennen sollten!

Dein Mut löst nicht selten Ängste und Projektionen in deinem Umfeld aus. Das ist deinen Lieben aber nicht bewusst, sie nehmen das als Sorge um dich wahr. Damit meinen sie es gut, aber sie halten dich damit (bewusst oder unbewusst) auch klein. Die wenigsten Menschen mögen es, wenn eine nahe Person plötzlich aus der Komfortzone aufbricht. Denn das erinnert sie daran, dass sie selbst darin schon eine Weile festsitzen ...



Purpose-Szenarien

Auch selbst wirst du immer wieder verschiedene innere Phasen mit deiner neuen inneren Ausrichtung erleben. Womöglich fühlst du dich verwirrt und fragst dich, ob es das jetzt wirklich ist, worauf du dich ausrichten willst. Du spürst womöglich noch Reste von alten Ängsten. Oder dein kritischer Geist will deine Ergebnisse gerne zerlegen, zergliedern und zerdenken – bis nichts mehr übrig ist.

Wenn die inneren Bedenken zu groß werden, durchlaufe doch einmal folgende Szenarien:

Was verlierst du, wenn du deinen Purpose lebst?	Was gewinnst du, wenn du trotz Zweifeln und Lampenfieber deinen Purpose lebst?
Was passiert schlimmstenfalls, wenn du deinen Purpose nicht lebst?	Welche Vorteile hast du auf lange Sicht davon, wenn du deinen Purpose lebst?
Was passiert schlimmstenfalls, wenn du deine Ängste und Bedenken aufgibst und deinen Purpose lebst?	Was geschieht bestenfalls, wenn du deine Bedenken und deine Ängste so gut es geht loslässt und deinen Purpose lebst?

Lass dein Licht leuchten

Nimm deine inneren Zweifel und eventuelle äußere kritische Stimmen als Test, ob du es ernst meinst mit deinem neuen, sinnerfüllten Leben. Diskutiere nicht darüber, wenn man dich in Frage stellt. Der Großmeister der gewaltfreien Kommunikation, Marshall Rosenberg fragte einmal: „Willst du recht haben oder glücklich sein?“. Beides geht oft nicht gleichzeitig.

Und nach und nach wirst du merken: Du hast eine neue Sicht auf die Welt gewonnen. Entscheidungen, die du an deinem Purpose ausrichtest, fallen leichter. Ja, du erlebst dich mit dir und der Welt mehr im Einklang. Dann kannst du langsam davon erzählen und auch über diese Gespräche deinen Purpose noch mehr ins Leben bringen.

Wenn du dich dann behutsam mit Personen deines Vertrauens darüber austauschst, machst du sie vielleicht sogar neugierig. Denn deine neue Ausstrahlung macht auch etwas mit anderen Menschen. Sie erinnern sich durch dich wieder an diesen tiefsten Teil in ihnen, der ans Licht drängt. So steckst du andere an und ihr hinterlasst gemeinsam eine Leuchtspur in dieser Welt.

Vermutlich kennst du den Text von Marianne Williamson. ^[62]

Nelson Mandela hat ihn in seiner Antrittsrede als Präsident zitiert:

*„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.
Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend,
hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?
Wer bist du denn, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.
Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.
Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen,
die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.
Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis,
dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
befreit unsere Gegenwart andere ganz von selbst.“*

Marianne Williamson

Genieße dein neues Lebensgefühl

Wenn du dich mit deinem Purpose und deiner Lebensvision im Laufe des Tages immer wieder verbindest, entsteht in dir ein weiter, leichter und offener Raum. Alle deine kleinen Alltagsentscheidungen können ganz natürlich aus diesem inneren Raum heraus erfolgen. Stelle dir eine Szene im Auto vor, in der sich dein unteres und dein mittleres Selbst gemütlich auf den Rücksitz zurückziehen und sich einbringen, falls es notwendig ist. Doch sie fühlen sich nicht länger verpflichtet, das Steuer deines Lebens zu übernehmen. Denn dort sitzt jetzt dein höheres Selbst, das hat den Überblick. Und es ist angebunden an die universelle Lebensintelli-

genz und damit auch an die universelle Lebenskraft, die dich braucht, um an deinem Platz die Welt mitzugestalten.

Brandon Bays beschreibt es so:

„Ich habe festgestellt, dass dieser Präsenz eine Intelligenz innewohnt, die mir erlaubt, meinen ganzen Tagesablauf fließend geschehen zu lassen. Wenn ich in diesem Zustand ruhe, können Handlungen mühelos und elegant geschehen, ohne dass ich den Dingen im Weg stehe. In dieser Bewusstheit lässt sich alles schneller und effizienter erledigen, und das ohne die üblichen Mühen und Anstrengungen.“

Brandon Bays

Purpose-geleitete Menschen beschreiben ein tolles Potpourri an Purpose-Erfahrungen:



Abb. 8: Purpose-Erfahrungen

Wohlgermerkt, dieser Prozess entwickelt sich. Du wirst immer wieder Momente haben, in denen du dich schon als mittendrin empfindest im Fluss des Lebens. Dann erlebst du dich im Einklang: Was du anpackst, das „flutscht“. Und du merkst, wie du einfach nur dankbar bist. Doch dann wirst du wieder durch einen äußeren Anlass (wie einen Konflikt oder etwas, das dich frustriert) ans Ufer gespült und sitzt plötzlich auf dem Trockenen. Dann spürst du, dass das Leben plötzlich stockt und dir nichts mehr gelingen mag.

Frage dich dann ehrlich: Wolltest du vielleicht etwas aus eigener Kraft mit dem „Kopf durch die Wand“ bewegen? Wenn ja, dann besinne dich erneut auf deine innere Anbindung, auf deinen Purpose. Steige wieder ein in den Fluss des Lebens. Je länger du so bewusst in deinem Alltag purpose-orientiert unterwegs bist, desto schneller findest du zurück in diesen fließenden Zustand. Wie geht das, dass du dich wieder in den Fluss begibst? Hier einige konkrete Ideen dazu:

- Nimm dir deine Unterlagen und dein Sinn-Canvas noch einmal hervor. Du kannst dir gern alles so oft durchlesen, bis du es auswendig kannst.
- Suche dir Bilder, die du mit deinem neuen Lebensgefühl und deiner aktuellen Vision verbindest. Speichere sie am besten direkt sichtbar auf deinem Computerbildschirm oder auf dem Display deines Smartphones, sodass du täglich immer wieder damit in Berührung kommst. Verfahre ebenso mit deinem Purpose-Satz und deinen Lebensregeln: Schreibe sie so auf, wie es dir gefällt und gib ihnen einen schönen Platz, an einer prominenten Stelle in deinem Wohnumfeld. Vielleicht willst du sie auch besonders gestaltet einrahmen?
- Bitte deine Intuition, dich wieder in den Fluss zurückzuführen. Frage sie, was du dazu beitragen kannst. Oft sind es auch Dinge, die du lassen musst, etwa ein Projekt schnellstmöglich oder „auf Biegen und Brechen“ abschließen zu wollen.
- Lasse dich einen Nachmittag durch eine wohltuende Umgebung treiben und nimm die Zeichen wahr (s. Kapitel 6.5 Synchronizitäten).
- Mache dir immer wieder die großen Geschenke eines sinnorientierten Lebens bewusst.

„The real work of your life is to figure out your function – your part in the whole – as soon as possible, and then get about the business of fulfilling it as only you can.“

Oprah Winfrey

Du erinnerst dich an deinen erhöhten Sitz auf dem Jägerstand, um deine Gedanken und Gefühle von außen wahrzunehmen? Am Anfang ist es eine kleine Willensanstrengung, sich aus dem eigenen Gedankenkarussell herauszunehmen. Ja, sich selbst auch dann wahrzunehmen, wenn wir in unseren alten Autopiloten zurückfallen, der voller Neid auf den Businesserfolg einer Person schaut oder „das Haar in der Suppe“ beim strahlenden, selbstbewussten Auftreten einer anderen sucht. Doch wenn wir uns regelmäßig mit unserem Kern verbinden, wird es zunehmend leichter, die Stimme unserer Intuition wahrzunehmen. Wenn wir dann auch noch merken, dass sich das Leben so viel leichter gestaltet und anfühlt, wenn wir ihre Botschaften befolgen, dann wird die Fahrt mit dem höheren Selbst am Steuer zunehmend zur Gewohnheit. Sie wird Teil unserer neuen Identität. Oft hat unser Ego, unser zielorientierter Verstand, am Anfang Angst, dass wir unsere ureigenen Ziele in dieser neuen Art zu leben dann nicht umsetzen können. Das ist aber nicht der Fall. Sie werden lediglich auf eine gesunde, uns selbst, dem Leben und anderen Menschen dienliche Weise umgesetzt. Ja, deine Ziele werden sich verändern, doch dein kognitiver Geist wird damit einverstanden sein.

Umgib dich mit s-innspirierenden Menschen

Vielleicht kennst du Menschen, die in großer Präsenz und aus ihrer Mitte heraus leben. Jede Minute in der Gegenwart eines solchen Menschen ist ein Geschenk. Sieben Dinge fallen mir immer wieder auf, wenn ich Menschen begegne, die zutiefst mit ihrem Kern verbunden sind:

- Sie lieben bedingungslos und zeigen das auch durch „beherztes Handeln“. Es ist ihnen egal, was andere von ihnen halten, sie folgen darin ihrer eigenen Wahrheit.

- Sie haben keine Angst vor den Herausforderungen des Lebens. Selbst im Leiden können sie noch die Schönheit eines anderen Menschen oder einer Situation sehen.
- Sie strahlen eine tiefe Freude aus und ruhen in sich selbst – unabhängig davon, welche Umstände ihnen im Außen begegnen. Oft haben sie auch einen wunderbaren, erfrischenden Humor, durch den sie mit Abstand auf unsere menschlichen Befindlichkeiten schauen.
- Sie folgen ihrer inneren Stimme und können warten, wenn die Zeit für etwas noch nicht gekommen ist.
- Sie verbringen ihre Zeit mit echten Menschen, die sich ebenfalls zeigen, wie sie sind, und einen respektvollen Umgang miteinander pflegen.
- Sie wagen auch große Dinge, die andere für unmöglich halten. Dabei vertrauen sie darauf, dass sie jeweils mit dem nächsten Schritt die notwendigen Ressourcen bekommen. Sie haben die Vision und vertrauen darauf, dass sich der Weg unter ihre Füße legt.
- Sie machen sich wenig Sorgen um ihre materielle Existenz. Sie haben vielleicht keine großen Rücklagen. Doch sie haben genug Geld für die nächsten Schritte und kämpfen nicht ständig für ihre materielle Absicherung.

6.2 Bereite deinen Langstreckenlauf vor

*„Feeling stuck doesn't mean the meaning has gone from your life.
You've just outlived one question and need to find the next
– and the possibilities are endless.“*

Oprah Winfrey

Nun hast du die Segel gesetzt, und zwar so, dass dein Lebensboot in eine für dich stimmige Richtung fährt. Es ist nicht länger erforderlich, dass du ständig über die Ergebnisse deiner Sinn-Canvas nachdenkst. Denn ein sinnorientiertes Leben soll ja gerade keine Nabelschau werden. Aber wie

das beim Segeln so ist, man kommt oft nicht direkt zum Ziel, sondern muss ein wenig vor dem Wind kreuzen.

Das Weiterleben aus deinem Purpose heraus ist ein dynamischer Prozess, kein einmaliger Erfolg. Du wirst täglich damit beschäftigt sein, auf Kurs zu bleiben. Das braucht deine Hingabe an das, was du für dich als deinen inneren Kompass erkannt hast. Mit der Hingabe verbunden sind fünf Richtungsfaktoren, die wir hier noch näher beleuchten.

1. den Einsatz deiner Energie und Lebenskraft
2. den Einsatz deines guten Willens
3. das Loslassen von allem, was nicht dein Job in dieser Welt ist
4. die proaktive Ausrichtung auf das, was deinen Lebenssinn darstellt und
5. den Blick auf die größere Perspektive, an der du arbeitest

Erhöhe deine Energie

Es ist leichter, mit voller Hingabe und mit Engagement zu leben und zu arbeiten, wenn deine Energie auf deine Lebensaufgabe ausgerichtet ist. So wirst du dich seltener im „Multitasking-Nebel“ des modernen Lebens verlieren. Alles, womit du deine Energie erhöhen kannst, hilft dir demnach, kraftvoll auf deinem Lebensweg unterwegs zu sein. Basierend auf vielen Forschungsergebnissen gibt es fünf positive Lebensstil-Praktiken, die nachweislich die Energie steigern. Du kannst sie dir mit dem Akronym **SPACE** merken:

- genug **S**chlaf
- „**P**resencing“: achtsames Leben im Hier und Jetzt
- physische **A**ktivität
- „**C**reativity“, ob aktiv oder passiv (etwa durch Museumsbesuch)
- und eine gute **E**rnährung



SPACE verbessern

Schreibe dir zu jeder Lebensstil-Praxis zwei Ideen auf, wie du sie in deinem Leben noch verbessern oder stärken kannst.

All die positive Energie, die du aus diesen fünf guten Praktiken ziehen kannst, liefert dir den Wind in deinen Lebenssegeln.

Erhöhe deine Willenskraft

Nun brauchst du nicht nur den Wind, sondern auch noch ein Ruder, um dein Boot zu lenken. Dieses Ruder ist der Einsatz deiner Willenskraft. Stell dir die Willenskraft generell wie einen Muskel vor, den du mittelfristig trainieren kannst.

Ohne Training hast du allerdings jeden Tag die gleiche Menge Willenskraft. Das ist wie eine Batterie, die jeden Morgen aufgeladen ist und im Laufe des Tages durch den Verbrauch kleiner oder großer Portionen deiner Willenskraft abnimmt. Hier ein paar Beispiele aus dem Alltag, die zeigen, wann Willenskraft verbraucht wird:

- wenn du dich mittags zurückhältst etwas Ungesundes zu essen
- wenn du ein eigenes Bedürfnis hinten anstellst, weil du erst die Physik-Hausaufgaben mit deinem Kind machen musst, obwohl du selbst Physik nicht leiden kannst
- wenn das Auto noch in die Werkstatt muss, obwohl du lieber spazieren gehen würdest
- wenn du die Steuererklärung überprüfen musst, obwohl das gar nicht dein Ding ist...

Bei vielen von uns ist die Batterie leider morgens gar nicht mehr richtig voll aufgeladen, weil wir schon lange an einer Art Dauererschöpfung leiden. Selbst wenn dein Leben ein eher „normal Verrücktes“ ist, sind es einfach die vielen kleinen und größeren Dinge, die den modernen Menschen fordern. Ich vermute, du weißt, wovon ich rede ...

Hier ein paar Tipps zum cleveren Umgang mit deiner Willenskraft, damit du genug davon übrig hast, um die Veränderungen anzugehen, die dein sinnvolles Leben von dir will:

1. **Gestalte dein Leben mit guten Gewohnheiten.** Du hast diese Strategie bereits in Kapitel 5.4 kennengelernt. Es ist ein überschaubarer Kraftaufwand, dir diese kleinen Gewohnheiten anzutrainieren. Danach sparst du allerdings jede Menge Energie. Dein Autopilot wird sozusagen neu auf dein purpose-orientiertes Leben eingestellt. Ein interessanter Workaround ist auch, dass du eine neue gute Gewohnheit an eine ältere nicht so gute hängst, beispielsweise indem du dir kein Glas Wein am Abend erlaubst, bevor du nicht meditiert hast. (Tipp: *Nohl, Martina*: Kartenset s. Literaturverzeichnis) ^[43]
2. **Vereinfache dein Leben.** Es gibt viele gute Bücher über Minimalismus und Essenzialismus, mit denen du dein Leben entschlacken kannst. Das entlastet dich ungemein, da du nicht mehr so viele Bälle gleichzeitig in der Luft halten musst. Damit sparst du jede Menge Willenskraft. Und das gute Aussortieren gelingt dir jetzt, da du weißt, was dir wirklich wichtig ist und was für dich eher nebensächlich geworden ist. (Buchtip: *McKeown, Greg*: s. Literaturverzeichnis) ^[43]
3. **Fokussiere dich auf eine größere Veränderung.** Du hast zwar drei große Lebensziele aus deiner Vision abgeleitet. Wenn du jedoch merkst, dass dich diese große Veränderungsportion unter Druck setzt, dann wähle dir eines deiner Lebensziele aus und vertraue darauf, dass sich eine Veränderung in diesem Bereich dann systemisch gut auf den Rest deines Lebens auswirkt. Wir sind nicht dafür gemacht, uns in x unterschiedlichen Lebensbereichen gleichzeitig zu verändern. Schau, dass du hier jeden Tag eine kleinere oder größere Sache in die richtige Richtung voranbringst. Das genügt! (Buchtip: *Nohl, Martina*) ^[42]

Lass los, was nicht dein Job in der Welt ist

Du kennst jetzt deinen Purpose. Du weißt sehr genau, was zu dir passt und was nicht dein Lebensfokus ist. Andere Menschen haben andere Aufgaben. Sicher wirst du weiterhin freundlich mit deinen Mitmenschen kommunizieren und deinen Müll trennen, auch wenn das nicht in deiner Sinn-Canvas steht. Prüfe allerdings sehr wohl, für was du dich bisher in

deinem Leben zuständig gefühlt hast und von dem du jetzt weißt, dass es nicht mit der Ausrichtung deines Purpose übereinstimmt.

Lerne, Nein zu sagen, beispielsweise zu

- ... Sonderaufgaben, die dir im Job oder im Leben irgendwie „zugeflogen“ sind, Sei es nun das Bestellwesen, der Elternvertreter-Job oder das Heckenschneiden in der Nachbarschaft. Prüfe vorher, ob dir die Tätigkeit eher Energie entzieht oder doch gibt. Wenn sie deine Energie erhöht, darfst du sie natürlich gerne behalten, auch wenn sie nichts direkt mit deinem Purpose zu tun hat.
- ... Verpflichtungen, die du wirklich ungern machst, zum Beispiel die Schwiegermutter besuchen, mit deinen Kindern auf den Sportplatz gehen oder den Keller aufräumen. Versuche das seltener selbst zu tun oder jemanden zu finden, der dies mit mehr Motivation tut als du. Ja, du bist dadurch noch lange kein:e Rabenmutter oder -vater. Biete (außer Geld für manche Formen der Unterstützung) vielleicht etwas im Tausch an, das mit deinem Purpose übereinstimmt.
- ... Dingen, die du für andere übernimmst, weil sie sich daran gewöhnt haben und sich nicht verändern wollen. Denken wir an „Klassiker“ wie Kochen oder Putzen, weil deine Kinder oder dein Partner oder deine Partnerin zu bequem dazu sind. Setze dich dafür ein, dass Alltagspflichten gerecht verteilt werden, damit dir Energie und Willenskraft für die großen Dinge deines Lebens übrigbleiben.

Du merkst schon, alle drei Faktoren hängen sehr eng zusammen. Ich kenne Menschen, deren Purpose gerät in wenigen Tagen nach dem Coaching im Alltag wieder in Vergessenheit. So kann er seine lebensverändernde Kraft nicht entfalten. Wenn das bei dir der Fall ist, bist du kein Opfer der Umstände. Du lässt es zu, dass das moderne Alltagsleben über dich hinwegschwappt und dich in seinen Strudel verwickelt. Denke an dein Boot. Fahre es in ruhigere Gewässer. Das ist nicht egoistisch, wenn du dich ausrichtest, und zwar auf das, was wirklich wichtig ist. Das wird deinem gesamten Umfeld gut tun, auch wenn dein Umfeld erst einmal nicht gerade positiv reagiert. Denn du veränderst ja etwas. Und das

zwingt vermutlich deine Familie oder deine Freunde auch etwas bei sich zu verändern, weil eingefahrene bequeme Muster im Umgang mit dir nicht mehr funktionieren. Aber ist das schlimm?

Richte dich immer wieder neu aus

Ein sinnorientiertes und erfülltes Leben erfordert, dass du eng in Verbindung mit deinem Purpose bleibst und ihn dir immer wieder ins Bewusstsein rufst. Beschäftige dich auch mit Dingen, die dein Lebensboot wie von alleine in Richtung deines sinnvollen Lebens steuern. Und mit Menschen, die dich inspirieren und eine ähnliche Richtung eingeschlagen haben wie du. Oder mit Büchern und Kursen, in denen du lernst, dein Leben zielorientiert aus deinem Purpose heraus zu gestalten. Suche Unterstützung bei Mentorinnen oder Coachs. Sie können dich darin begleiten, gerade in schwierigen Zeiten deinem Purpose zu folgen, wenn es aufgrund der Umstände vielleicht nicht so leicht ist.

Wenn dir deine gute Verbindung zu deinem Purpose einmal abhanden kommt, kannst du dich auch an den generellen Lebensregeln orientieren, wie sie hier im Buch in den Huna-Prinzipien stellvertretend für andere Weisheitslehren dargestellt wurden (vgl. Kapitel 2.4). Damit bist du immer auf einem guten Entwicklungsweg. Haben sich dann die Sandstürme deines Lebens wieder gelegt, die dir die Sicht vernebeln, kannst du behutsam zu deinem individuellen Purpose und dessen Orientierungsfunktion zurückkehren.

Mach dir deine Mitarbeit am großen Ganzen bewusst

Mach dir bewusst, dass du mit deinem sinnorientierten Leben an der Welt von morgen mitgestaltest. Vermutlich nimmst du auch gerade wahr, dass allerorts alte Systeme zu bröckeln beginnen, sei es in Politik, Gesellschaft, auf dem Arbeits- oder auf dem Geldmarkt. Massive Transformationen brechen sich Bahn. Wir Menschen haben es in der Hand, ob wir die neue Welt, die jetzt schon in Parallelstrukturen wie ökologischer Land-

wirtschaft, einem großen Klima- oder Tierschutz-Engagement oder dem Sharing-Gedanken sichtbar wird, auch persönlich mitgestalten wollen.

Dein Purpose stammt aus dieser neuen Welt, denn er bringt dich in Einklang mit dem großen Ganzen. Nenne es die Schöpfung, wenn du willst. Hier geht es nicht länger um Eigeninteressen und Profitsteigerung. Hier geht es um ein Leben, in dem Menschen ihre Stärken und Potenziale an einem für sie stimmigen Platz einbringen dürfen. Und um ein Leben, in dem sie nicht länger auf Autopilot fahrend das Leben „abarbeiten“, das andere für sie definieren.

Wenn du Menschen begegnest, die erfüllt und sinnvoll leben, dann darfst du diesen Ausblick in die neue Welt, in ein neues Miteinander schon einmal erleben. Du erkennst sie daran, dass ...

- ... sie nicht nur ihnen nahestehende Menschen lieben. Sie entwickeln zu allem, was ist, eine herzliche Beziehung, weil die Liebe in ihnen überfließt.
- ... sie offen und erwartungsfrei in Begegnungen gehen. Sie fordern nichts mehr von anderen Personen, sie spielen keine Spielchen. Sie geben sich hin in eine Situation, in ein Projekt und gehen auf in dem Beitrag, den sie leisten.
- ... sie in ihrer Gestaltungskraft stehen. Sie haben viel Energie und gute Ideen, die sie aber nicht egoistisch durchdrücken, sondern gemeinsam mit anderen in einer Art Tanz entfalten. Sie haben keine Angst vor großen Projekten, weil sie wissen: Sie müssen noch nicht den Weg dorthin kennen.
- ... sie bedingungslos glücklich sind. Sie nehmen das Leben mit Humor und Zuversicht, weil sie den Blick hinter die Wolken des vernebelnden Verstandes geworfen haben. Und weil sie wissen: Da ist der blaue Himmel dahinter – immer.



6.3 Bringe deinen Sinn Tag für Tag ins Leben

*Die kleinmütige Frau
Baut Käfige für alle
Die sie
Kennt.*

*Die weise Frau hingegen,
Die den Kopf einziehen muss,
Wenn der Mond tief steht,
Lässt die ganze Nacht lang Schlüssel fallen*

*Für all die
Schönen
Ungestümen
Gefangenen.*

Hafiz

Nun, die stetige Umsetzung deines Purpose im Leben ist nicht so rosarot und einfach, wie es in der amerikanischen Motivationsszene dargestellt wird. Dort gewinnt man den Eindruck: Hat ein Mensch seinen Purpose gefunden, ist das wie das Ende eines Liebesfilms. Und er lebte glücklich bis an sein Ende...

Lass uns deswegen schauen: Wie kannst du jetzt ganz konkret dein sinnorientiertes Leben weiterleben? Wie wird es spürbar und sichtbar so erfüllend, wie es für dich sein kann, wenn du deiner inneren Weisheit und Bestimmung folgst?

Deinen Purpose kommunizieren

Nachdem du einige Zeit die Ergebnisse deiner Sinn-Canvas zu dir genommen hast und dich damit schon selbstsicherer fühlst, wird es irgendwann Zeit, sie auch nach außen zu kommunizieren.

Bereite nun deinen Purpose, deine Lebensvision und die damit verbundenen Ziele, die du bis jetzt gefunden hast, in ein paar verständlichen Sätzen vor. Mein Tipp: Denke dabei erst einmal an das Gespräch mit einer guten Freundin, einem Freund oder mit deiner Partnerin oder mit deinem Partner. Später kannst du deine Erkenntnisse eventuell auch für deine:n Vorgesetzte:n ausformulieren.

Formuliere gerne umgangssprachlich:

- Ich habe herausgefunden, dass es mir wichtig ist, dass ...
- Ich Sorge dafür, dass...

- Ich kann am besten mein Potenzial entfalten, wenn ...
- Für die nächste Zeit habe ich mir vorgenommen, dass ...

Bringe auch erste Ideen mit ein, was du der entsprechenden Person vorschlägst, wie du in der Beziehung mit ihr oder in deinem Job deinen Purpose und deine damit verbundene Orientierung besser leben kannst.

- Wäre es eine Möglichkeit, dass ich/dass wir...
- Ich würde mich freuen, wenn ich/wir ...
- In nächster Zeit kümmere ich mich schwerpunktmäßig um ...
- Was sagst du dazu/zu meiner neuen Klarheit/zu meinen Ideen?

Du wirst sehen, dass dein Purpose noch realer und kraftvoller wird, wenn du beginnst, ihn nach außen zu tragen. Wenn du aufblühst, färbt das positiv auf dein Umfeld ab. Also kannst du in diesen Gesprächen gar nichts falsch machen! Die Menschen merken, dass du ein echtes Anliegen mit ihnen teilst, dass du dich zeigst, wie du bist. Und sie werden es wertschätzen, dass du so mit ihnen sprichst.

Es kann aber auch passieren, dass sie eher abwehrend oder auch abwertend reagieren. Dann hat das nichts mit dir zu tun, denn es ist eine Aussage über sie selbst. Sie spiegeln sich in dir und projizieren ihre eigenen Bedenken und Ängste auf dich. Nimm es ihnen nicht übel, denn sie haben ja nicht den gleichen transformierenden Prozess durchlaufen wie du. Lerne, innerlich eben nicht anzuspringen auf zynische, abwertende oder neidische Bemerkungen. Bleibe mit dir und deinem Kern verbunden. Denn du weißt: In deiner Essenz kann dich niemand verletzen. Du kannst ihnen das Angebot machen, das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal aufzugreifen. Dann sind deine Worte oft beim Gegenüber „gesackt“ und es können sich tolle Möglichkeiten für einen wirklich tiefen Austausch ergeben.

Wie geht es jetzt für dich weiter?

Es könnte sein, kündige ich im Coaching gegen Ende an, dass sich dein Leben ab heute deutlich verändert, ohne dass du dir Mühe geben musst. Du hast vielleicht so oft versucht, dich aktiv zu verändern oder deine Lebensumstände zu verbessern. Nun ist dir dein Innerstes bewusst geworden und der Kanal nach außen ist „durchgeputzt“. Könnte sein, dass sich dann wie von selbst Veränderungen im Außen ergeben. Dass dir Menschen freundlicher begegnen, dass Konflikte sich plötzlich in Luft auflösen. Dass sich eine Geldthematik entspannt.

Es wäre gut, diese Veränderungen nicht als zufällig abzutun, sondern staunend wahrzunehmen. Und auf keinen Fall solltest du dich dagegen wehren. So ist das, wenn dein Leben wieder an die Quelle angebunden ist, dann musst du die Dinge nicht mehr aus eigener Kraft anstoßen. Manches geschieht einfach. Vielleicht fühlst du dich auch von deinem eigenen Fluss, der der Quelle entspringt, getragen und musst nur gelegentlich sanft in deine Richtung steuern. Ansonsten tut der Strom des Lebens die Hauptarbeit für dich.

Es könnte aber auch sein, dass du übermütig wirst. Vielleicht will dein Ego mal wieder die Regie ergreifen und will deinen Purpose als Mittel zum Zweck benutzen, um dich über andere zu stellen. Da kannst du dich dann bei manchen Aussagen oder Handlungen kritisch hinterfragen, woher dein Sprech- oder Handlungsimpuls kommt: Möchtest du glänzen und gut dastehen? Willst du besser aussehen und wirken als andere? Oder kommt der Impuls aus einer tieferen Schicht, weil es einfach „überfließt“? Möchtest du etwas weitergeben, was dich zutiefst bewegt? Willst du etwas von deiner Fülle verschenken?

Du merkst es auch daran, ob du dich abgrenzen willst, indem du deinen neuen Sinn vor anderen beschützt: Ist deine Motivation, ihn in seiner Zartheit zu beschützen? Oder damit andere sich nicht etwas „abgucken“, sich nicht bei dir „dranhängen“. Dann verlässt du allerdings deinen sinnorientierten Pfad und damit deine „Zone of Genius“.

Was du ab sofort ganz praktisch tun kannst

- **Bereinige deinen Kalender:** Streich die Dinge, die nicht zu deinem Purpose, zu deiner Lebensvision passen. Überlege, wo du dich durch eine kurze Mail oder ein kleines Telefonat durch Nein-Sagen entlasten kannst. So kannst du Raum schaffen für die wichtigen Dinge, die dir in Form deiner Ziele jetzt klar geworden sind. Du musst das auch nicht begründen. Du kannst einfach sagen, du hast dir Gedanken gemacht, dich weiterentwickelt und das passt jetzt nicht mehr für dich – freundlich und klar.
- **Sieh deine „Pflichten“ in einem neuen Licht:** Bestimmte Pflichten gegenüber Kindern, Eltern und anderen Menschen oder Lebewesen, die deine Unterstützung benötigen, sind gesetzt. Nimm diese als Übungsfelder, weil du weißt, sie gehören zu deiner großen Lebensvision dazu. Hadere nicht mit ihnen, sondern bring dich mit deinen Stärken und in deinem neuen Selbst-Bewusstsein ein. Vielleicht fühlst du, dass du diese – bis jetzt oft nicht ganz freiwillig durchgeführten – Pflichten mit neuer Lebensqualität füllen kannst. Erstelle eine kleine Liste der Aufgaben, die du zurzeit nicht so gerne machst, aber die du als notwendig für dein persönlich erfolgreiches Leben ansiehst. Und erinnere dich: Deine persönliche Definition von Erfolg speist sich aus deinen Lebensregeln (s. Kapitel 5.1)! Schließe Frieden mit diesen Pflichten und Tätigkeiten. Beim Tun kannst du gedanklich mit ihnen sprechen. Beispielsweise so: „Es ist ok. Ich weiß, dass du wichtig, notwendig und sinnvoll bist, um das zu erreichen, was ich wirklich will“. Dann fühlst du dich nicht länger als Opfer, sondern sitzt selbst bei unliebsamen Dingen und Tätigkeiten mit deinem höheren Selbst, das den größeren Weitblick hat, wozu etwas gut ist, im Fahrersitz deines Lebens.
- **Verändere erste Gewohnheiten:** Welche deiner Gewohnheiten passen nicht mehr zu deinem neuen Leben und der größeren Version von dir selbst? Gehe dazu deinen Tagesablauf in Gedanken durch. Begin-

ne mit zwei Kleinigkeiten, die du verändern willst. Gewohnheiten lassen sich nicht einfach löschen, doch du kannst sie ersetzen mit etwas Neuem. Behalte dafür den alten Auslöser bei, etwa den Gang zur Kaffeemaschine oder den Griff zur Fernbedienung, und definiere dann die Handlung neu, die du damit verbinden willst. Welche zwei kleinen Gewohnheiten würden deine Vision von deinem größeren Selbst täglich unterstützen? Etabliere sie, bis sie automatisiert sind (das dauert erfahrungsgemäß ca. 20 – 50 Tage). Setze dir gern auch einen digitalen Reminder und schaue, dass du die Kette der neuen Gewohnheit nicht unterbrichst. Wenn du merkst, sie erfolgt automatisch, dann hast du es geschafft. Erst dann kannst du dir die nächsten zwei Gewohnheiten vornehmen.

- **Beobachte dein Selbstbild:** Dein Selbstbild ist das, was du über dich glaubst, auch bekannt als dein Mindset. Wir haben uns in Kapitel 3.5 schon damit befasst, wie du dein Selbstbild von außen, aus einer Beobachterposition heraus wahrnehmen kannst. Wenn du nun beginnst, sinnorientiert zu leben, dann wird sich dein Selbstbild peu à peu zu deinem größeren Selbst hin entwickeln. Du hast bereits in Kapitel 3.6 einige Strategien gelernt, wie du mit wenig hilfreichen inneren Stimmen oder Gefühlen umgehen kannst. Nun nimm noch die Königsdisziplin dazu: Beobachte dich, wie du denkst und wer du bist, wenn niemand da ist. Wie sprichst du mit dir selbst? Wie handelst du in deinen geheimsten Momenten? Genau dann, wenn du denkst, dass es keine Rolle spielt, weil niemand zusieht? Dein neues Leben besteht oft nicht aus dramatischen Veränderungen, sondern aus diesen kleinen Denk- und Gewohnheitsveränderungen.
- **Sorge für dich:** Damit du immer mehr in dein höheres Selbst hineinwachsen kannst und diese Transformation für dich nicht kräftezehrend verläuft, gib dir selbst immer wieder genau das, was du anderen gibst. Denn weil es dir ja so wichtig ist, sorgst du dafür, dass es auch in die Welt kommt. Stell dir wieder das Bild mit der überfließenden Schale vor. Schau nochmal auf deine Lebensregeln, die du in Kapitel

5.1 definiert hast. Was brauchst du selbst? Was nährt dich, um deinen „Job in der Welt“ gut und kraftvoll tun zu können? Trage dazu gleich ein paar Ideen mit festen Terminen in deinen Kalender ein.

- **Zeige dich:** Egal in welchem Lebensbereich, in welchen Kontexten und an welchen Orten du dich bewegst: Übe, authentisch zu sein. Lasse das, was du über dich erkannt hast, in angemessener Form in dein Reden und Handeln einfließen. Du brauchst dich nicht länger zurückzuhalten, sei es aus Verunsicherung, aus Schüchternheit oder falschen Annahmen über dich selbst. Du brauchst keine Maske aufzusetzen. Du weißt jetzt, wer du bist und wozu du hier bist. Also zeige Profil. Du wirst merken: Das erhöht dein Standing und deine Sichtbarkeit. In der heutigen Zeit mögen wir Menschen, die noch eine Meinung haben und wertorientiert Position beziehen. Natürlich polarisiert das gelegentlich. Aber die Menschen, die damit nicht umgehen können, sind vermutlich auch nicht die, mit denen du dich dauerhaft umgeben willst.

Wachse immer mehr in deine Größe hinein

Um zunehmend in deinen Purpose hineinzuwachsen, kannst du deine Selbstwahrnehmung, deinen Beobachterposten auf dem Jägersitz deines Lebens, noch weiter trainieren. Wenn das für dich zur neuen Gewohnheit wird, fährst du nicht länger auf Autopilot. Du merkst, wie und wo du auch in den vermeintlichen Kleinigkeiten des Lebens sinnvoll agieren kannst.



Sinn-Journaling

Angebunden an die Idee des 3-Minuten Tagebuchs empfehle ich dir, dass du dir ein schönes Sinn-Journal oder Purpose-Journal kaufst – oder du nutzt das weiter, in das du deine Sinn-Übungen und -Gedanken geschrieben hast. Schreibe jeden Morgen, eventuell noch im Bett sitzend, drei Dinge auf, die deinen Tag zu einem guten und sinnvollen Tag machen würden. Wenn du magst, kannst du einen Satz dazuschreiben, der dir

intuitiv einfällt und dich motiviert. Schließe dazu kurz die Augen, frage dich „Was ist heute für mich wichtig?“ und lausche nach innen, was als ermutigende Botschaft in dir aufsteigt.

Schreibe auch abends drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Das kann etwas sein, dass du wahrgenommen oder erlebt hast. Jede Kleinigkeit zählt und es muss überhaupt nichts sein, wofür man „üblicherweise“ dankbar ist. Beispielsweise: „Ich bin dankbar, dass ich mir heute genügend Zeit zum Essen genommen habe.“ Oder: „Ich bin dankbar für diesen freundlichen Blick in der S-Bahn. Die Frau hat mich irgendwie als Mensch wahrgenommen.“ Danach kannst du einen Blick auf deine morgendlichen Notizen werfen: Wie ging es dir mit den drei Dingen, die du heute erleben wolltest? Konntest du dich für die Dinge einsetzen, die dir wichtig waren? Wenn nicht, woran könnte es gelegen haben, dass diese Dinge nicht in dein Leben kamen? Könntest du sie dir aktiver abholen? Könntest du mehr Gelegenheiten beim Schopf packen? Oder könntest du dem Zufall auf die Sprünge helfen, indem du dich zum Beispiel in einen passenden Kontext begibst?



Schreibe Haiku

Neben dem Sinn-Journaling sind Haiku eine tolle Möglichkeit, wahrzunehmen, was ist und dies in eine wertschätzende Form zu bringen.

Haiku sind kurze Gedichte, die eine besondere Momentaufnahme wiedergeben, ohne dass etwas „Besonderes“ geschehen ist. Es geht eher darum, auch Alltägliches besonders wahrzunehmen. Wann das Haiku entsteht, ist nicht wichtig. Du wirst jedoch merken, dass du aufmerksamer durch den Tag gehst und nach „Initialfunken“ für dein Haiku suchst. Im Haiku kannst du deine Stimmung zum Ausdruck bringen.

Vielleicht entdeckst du nun mit deiner neuen inneren Klarheit und Ausrichtung in Alltagsmomenten immer wieder etwas Größeres, worauf du in der letzten Zeile verweisen möchtest. Diese zwei Komponenten – die

gesteigerte Aufmerksamkeit auf den Moment um dich herum und der Blick nach innen, auf deine Stimmung – machen den Reiz des Haiku aus.

Bei einem guten Haiku kann, ähnlich wie bei einem Foto, aus Worten die Wahrheit hinter den Dingen aufblitzen. Gehe es locker an:

- Beschränke dein Haiku auf drei kurze Zeilen. Insgesamt solltest du eher mit weniger als mit 17 Silben auskommen. Traditionell werden im deutschen Haiku die Silben nach dem Schema: »5-7-5« auf die drei Zeilen verteilt. Doch mein Tipp: Lasse es fließen und dich davon nicht einschränken.
- Schreibe in der Gegenwart, sprich von sinnlich erfahrbaren Details, verwende konkrete Bilder. Zeige dein Staunen über unsere wunderbare Welt.
- Vielleicht ergibt sich sogar eine kleine überraschende Wendung am Schluss? Etwas, das du mit deinem Purpose oder deiner Vision vom Leben verbinden kannst? Frage dich: Was ist das Wesentliche am gegenwärtigen Augenblick, in mir und außerhalb von mir?
- Deine Zeilen kannst du dir laut vorlesen. Feile sie ein wenig, bis sie flüssig klingen. Du kannst auch mit einer KI-Anwendung kommunizieren, deine ersten Ideen als Prompt eingeben und sie (was sehr schnell geht) in mehreren Varianten überarbeiten lassen. Doch du gibst die Impulse, denn es geht ja um deine Wahrnehmung deines sinnvollen Lebens im Moment.
- Wenn du auf einem Social-Media-Kanal unterwegs bist, könntest du deine Haiku posten. Du wirst sehen: Haiku ziehen Kreise. Oder sammle sie und verschenke sie am Jahresende in Form eines Büchleins.

Einige Beispiele:

*sitzen und spüren
meine Flügel im Einklang
gute Gewohnheit*

Martina Nohl

*im Gartenlokal
ich setze mich
auf die Sonne*

Christa Beau

*letzte Kornblume –
geblieben ihr Traum
vom wogenden Meer*

Claus Hansson

*Freundinnen Selfie
verschmitzt lächeln
zwei Faltengesichter*

Ingrid Meinerts

Vertiefung: <https://haiku.de>

6.4 Verbinde dich regelmäßig mit deiner inneren Stimme

*„All I know is that I’m on my way.
I’m terrified, but I can’t stop smiling.“*

Oprah Winfrey

Am Ende des zweiten Kapitels hast du bereits einiges über Intuition erfahren. Ich möchte hier noch einmal darauf zurückkommen und es für dich noch etwas praktischer machen. Denn wir arbeiten ja jetzt daran, dass dein Purpose und deine Zukunftsvision gelebt werden können. Inzwischen bin ich der Überzeugung, dass das einzig und allein über die Verbindung mit deiner inneren Stimme funktioniert. Wenn du es selbst aus der Kraft deines Verstandes und damit auch deines Egos heraus versuchst, wird es mühsam und braucht viel zu viel Energie. Auf diese Weise

setzt du dich zu stark unter Erfolgsdruck. Du wirst dich unzulänglich fühlen, weil du vielleicht deinen eigenen neuen Maßstäben nicht gerecht wirst. Du wirst vielleicht auch ungeduldig oder unzufrieden, weil es dir nicht schnell genug vorangeht mit deinen Lebenszielen. Das führt immer wieder zu inneren Blockaden und damit verbundenen negativen Selbstgesprächen.

Dein Purpose will leicht und natürlich in die Welt fließen und damit uns alle bereichern. Damit das geschehen kann, benötigst du den zweiten Betriebsmodus deines Gehirns, deine Intuition. Dieser Modus ist in unserer westlichen Zivilisation seit dem Primat der Vernunft von Descartes und anderen Rationalisten, also seit ca. 400 Jahren, schwer vernachlässigt worden. Das war vermutlich notwendig, um von einem prärationalen, oft abergläubischen Denken wegzukommen. Nun benötigen wir diesen Betriebsmodus allerdings wieder als transrationales Denken, um die Probleme in unserer immer komplexer werdenden Welt zu verstehen. Und du brauchst den Zugang zu deiner Intuition, um die Komplexität deines eigenen Lebens zu bewältigen. Doch wie aktivierst du diesen oft verlernten Betriebsmodus wieder?

Auf deine innere Stimme hören

Es dauert eine Weile, bis du deine innere Stimme, die Stimme deiner Intuition und damit deines höheren Selbsts, zuverlässig wahrnehmen und abrufen kannst. Alles, was erforderlich ist, ist jedoch ein inneres Hören und Spüren. Wenn du innehältst und nach innen lauschst, kannst du wahrnehmen, was in dir aufsteigt. Es geht dabei nicht um das, was du möchtest, was passieren soll. Vielmehr geht es darum, dass du die Mini-Veränderungen wahrnimmst, die in einer Situation oder in einer Begegnung von dir verlangt werden. Das ist dann die stimmige Art und Weise, wie du aus deiner inneren Wahrheit heraus auf kleine oder große Herausforderungen des Lebens antworten kannst.

Genau das ist der Schlüssel, um in Harmonie mit deinem Purpose zu leben und dieses schon mehrfach beschriebene Gefühl von Leichtigkeit, vom natürlichen Mitschwimmen im Fluss des Lebens zu spüren.

Dieses Lauschen nach innen, ich nenne es auch das intuitive Zuhören, ist die Grundlage für den Aufbau einer Beziehung zu deiner Intuition. Je mehr du in kleinen Entscheidungsmomenten immer wieder dieses Lauschen übst, desto zuverlässiger kannst du deine innere Stimme auch in schwierigen Situationen wahrnehmen. Irgendwann musst du dich dafür dann gar nicht mehr bewusst anstrengen, sondern du hast diese Verbindung zu dir selbst wieder etabliert. Etwas, das für viele Menschen in anderen Zeiten und Kulturen schon immer die Grundlage ihres Lebens war.

Der erste Schritt beim Lauschen besteht darin anzuerkennen, dass diese Stimme oder dieses Wissen, das du in dir fühlst, real ist. Es ist normal, dass es am Anfang eine gefühlte Diskrepanz zwischen deinem inneren Wissen gibt und deiner sichtbaren äußeren Realität. Denken wir an eine Konfliktsituation: Innerlich bist du dir sicher, dass eigentlich alles in Ordnung ist, auch auf der Beziehungsebene mit dem Konfliktpartner vor dir. Aber im Außen gibt es gerade noch Vorwürfe dir gegenüber. Dann handle trotzdem nach dem, was du als inneren Impuls bekommst. Bleibe beispielsweise weiterhin freundlich, ohne in den dir angebotenen emotionalen Konflikt einzusteigen. Dann wird sich deine äußere Realität zunehmend anpassen.

Wenn du lauschst und nach deinen Impulsen handelst, wirst du immer mehr erleben: Du kannst auf ein inneres Wissen zugreifen, das größer ist als dein persönliches Wissen. Hier hast du Zugang zum „geheimen Menü“ des Lebens. Und hier kann dir eine größere Intelligenz Erkenntnisse zuteilwerden lassen oder Dinge liefern, die jenseits dessen liegen, was du überhaupt wollen und fragen könntest oder begreifen kannst.

Du kannst dir diesen Kontaktraum in dir, in dem du mit deiner inneren Stimme verbunden bist, als ein Flugverkehrs-Kontrollzentrum vorstellen: Hunderte von „Flugzeugen“ oder Chancen versuchen, bildlich gespro-

chen, in deinem Leben zu landen. Aus deiner aktuellen Perspektive siehst du nur eine Lücke zwischen dem, wo du jetzt bist, und dem, wo du sein möchtest. Um die Lücke aus eigener Kraft zu schließen, überlegst du dir wahrscheinlich kleine Veränderungen. Vielleicht liest du auch mehr Bücher oder hörst öfter Podcasts, um Ideen zu bekommen, wie du von deinem aktuellen Selbst zu deinem größeren Selbst kommen kannst.

So sammelst du immer mehr Informationen. Doch diese gleichen immer mehr Flugzeugen, die einen „Stau“ im Luftraum über dir verursachen. Was die leichtere Lösung wäre: einfach mehr Platz in dir zu schaffen und die Start- und Landebahnen frei zu machen. Auf diese Weise kann all das, was du bereits in diesem Moment haben möchtest, landen. Du trittst aus dem Weg. Du erlaubst deinem Ego, das ständig versucht, dein Leben mit Willenskraft zu kontrollieren, eine Pause. Du lässt dein inneres Autopilot-Skript los, das dir sagt, wie du jetzt normalerweise agieren müsstest und welches Bild du der Welt von dir zeigen willst. ^[52]

Damit schaffst du Raum für Lebendigkeit, für überraschende Lösungen und Handlungsoptionen. So wächst du Tag für Tag in dein größeres Selbst hinein. Gleichzeitig erfährst du aus dieser Verbindung mit deiner inneren Stimme eine neue Sicherheit und Geborgenheit. Daraus kannst du dein Leben gelassener führen. Du musst nicht mehr alles vorausplanen und im Griff haben. Du darfst von Moment zu Moment lauschen und deinen Handlungsimpulsen folgen. Dieser Zustand nennt sich Präsenz.

„Mentale Präsenz ist ein Seinszustand des Hellwach- und Empfänglich-Seins für das, was geschieht, während es gerade geschieht, in uns selbst und zwischen der Welt und uns. Präsenz kultiviert Glück.“

Daniel Siegel

Wie wäre es, wenn du dich an deine Präsenz und an das Lauschen erinnern lässt? Gut möglich ist das mit einem akustischen Signal über dein Mobiltelefon, am besten mehrfach pro Tag. Probiere einfach mal eine Woche aus, wie sich diese andere Art wahrzunehmen und zu leben anfühlt.

Intuitionskompetenz entwickeln

Der Organisationsentwickler und Intuitionsforscher Markus Hänsel hat sieben Kompetenzfelder herausgearbeitet, die Intuition als professionelle Kompetenz definieren. Durch diese verstehst du genauer, was mit dem eben beschriebenen Lauschen und Leben aus deiner Intuition heraus gemeint ist: ^[18]

- **Sinn für Wesentliches:** Du bist in einer Multioptionsgesellschaft dazu aufgerufen, aus einer Vielzahl von Möglichkeiten auszuwählen. Die äußeren Leitsysteme weichen zunehmend einem inneren Kompass. Viktor Frankl spricht vom „Willen zum Sinn“, um intuitiv den richtigen Weg oder die passende Idee für sich zu finden. Diesen Sinn für das Wesentliche hast du im Purpose-Prozess in diesem Buch bei dir selbst bereits stark intensiviert.
- **Entscheidung in komplexen Situationen:** Im Alltag triffst du Entscheidungen oft unter Zeitdruck und ohne vollständige Informationen parat zu haben. Die Herausforderung besteht darin, nachhaltige Entscheidungen auch in komplexen Situationen zu treffen, ohne auf vorschnelle Lösungen, die dir dein Verstand vorgibt, aufzuspringen.
- **Zeitgefühl für Kairos, Timing und Rhythmus:** Wenn du deiner inneren Stimme vertraust, entwickelst du ein Gefühl für den richtigen Moment für intuitive Impulse. Und du weißt immer besser, ob du gerade Handeln sollst oder dich zurücklehnen kannst und das Leben für dich handeln lässt.
- **Situationssinn und Improvisationsfähigkeit:** Das Leben ist nicht berechenbar. Es verlangt von dir Spontaneität und Improvisation. Wenn du mit deiner inneren Stimme verbunden bist, ist das allerdings keine Anstrengung mehr, es fühlt sich vielmehr an wie ein Tanz mit dem Leben.
- **Empathie und Einfühlungsvermögen:** Wenn du deine Wahrnehmung schärfst, wirst du auch in Beziehungen immer besser den Subtext als echte Informationen zwischen den Zeilen lesen und nonverbale Signale besser wahrnehmen können. So kannst du stimmiger reagie-

ren, so dass es besser zur ganzen Situation passt, und hast nicht nur deinen eigenen Fahrplan im Kopf.

- **Antizipation und Möglichkeitssinn:** Für Carl Gustav Jung war Intuition die Ahnung des Zukünftigen. In Verbindung mit deiner inneren Stimme öffnest du dich für Lösungs- und Zukunftsbilder, die dir deine Intuition schenken will.
- **Inkubation im kreativen Prozess:** In kreativen Prozessen verbindest du Unvereinbares, um zu neuen Lösungen zu kommen. In Verbindung mit deiner inneren Stimme entwickelst du auch Geduld, um zu spüren, wann sich die nächste kraftvolle Handlungsmöglichkeit zeigt.

Du siehst, Intuition ist nicht nur eine besondere Gabe, sondern jeder Mensch hat einen Zugang zu seiner Intuition und kann sie täglich entwickeln.



Intuition einladen

Du willst nun gern mehr mit deiner inneren Stimme in Verbindung treten, doch du fühlst dich noch etwas unsicher? Dann kannst du ein Starritual zur Zusammenarbeit mit deiner Intuition durchführen. So lädst du sie bewusst in dein Leben ein. Zur Verstärkung der Übung kannst du auch ein Musikstück abspielen, etwa „I am the light“ (Gentle Sparrow), so öffnest du dich noch leichter. Der folgende Text stammt von der Intuitionstrainerin Jaqueline Le Saunier. Du kannst ihn dir auch gern vorlesen lassen.

„Schließe deine Augen und atme einige Male tief ein und aus. Stell dir vor, dass du alle Barrieren, die dich hindern, mit deiner Intuition zu arbeiten, fallen lässt. Das kann ein Gartenzaun sein, der im Boden versinkt oder eine Mauer, die einstürzt. Was ist dein Bild?

Wenn du ein Gefühl von Leichtigkeit verspürst, dann ist es gut. Stell dir nun vor, dass ein intensives Licht in deinem Herzen pulsiert. Lass dieses Licht mit jedem Atemzug stärker werden und sich ausdehnen bis es deinen ganzen Körper erfüllt. Dann lass es darüber hinaus strahlen in den Raum

hinein, in dem du dich befindest. Lass es noch weiter wachsen in die Stadt hinaus, in dein Land hinein, in die ganze Welt bis ins Universum. Fühle dich geborgen und aufgehoben in diesem weiten Raum.

[Dein natürliches Strahlen kannst du noch verstärken:] Stell dir dann vor, du hältst eine größere Lichtkugel vor deinem Körper in deinen Händen. Bringe deine Hände vor deinen Herzraum und stell dir vor, du hast alle Energie in deiner Lichtkugel, die du für eine optimal arbeitende Intuition brauchst. Zieh so viel Kraft, so viel Fülle, so viel Vertrauen, so viel Liebe wie du möchtest aus dem großen Ganzen in deine Kugel und schließe ab mit der Intention, das alles, was du noch für deine intuitiven Fähigkeiten benötigst ebenfalls hineinkommt.

Wenn du das Gefühl hast, die Kugel ist prall gefüllt mit allem, was du brauchst, dann ziehe sie behutsam in dich hinein, indem du die Hände zu deinem Herzraum bringst und die Energien der Kugel sich in dir ihren Platz suchen dürfen.

Stell dir wieder vor, dass du mit dieser Energie vollständig ausgefüllt wirst. Nimm diesen Zustand wahr, wie es sich anfühlt, komplett eins mit deiner Intuition zu sein. Nimm zum Abschluss noch einen tiefen Atemzug und lass ein kleines Lächeln auf deinem Gesicht erscheinen. Bring zum Abschluss deine Wahrnehmung wieder zurück zum Herzen und bedanke dich bei deiner Intuition und öffne die Augen.“ ^[37]

Deiner Intuition Fragen stellen

Im Laufe des Purpose-Prozesses hatte ich dich immer wieder eingeladen, deiner Intuition Fragen zu stellen und dann die Antworten wahrnehmen zu lernen. Wie dieses tiefe Lauschen funktioniert, habe ich dir kurz vorgestellt. Für das Fragenstellen und Lauschen benötigst du auch deinen Verstand. Denn er hält mit seiner bewussten Intention den Fokus auf die Frage aufrecht.

Stelle dir vor, das ist wie die Suchmaske in deiner eigenen Suchmaschine: Du tippst die Frage ein und lässt dich dann überraschen mit den Suchergebnissen. Sie stammen aus der Fülle des Möglichkeitsraumes aus deinem Unterbewusstsein und deinem höheren Selbst.

Diese Frage ist eine Art geistiges Suchen, durch das du dir Informationsfragmente beschaffst und erste Erkenntnisse gewinnst. Wie ein Kind sein Wissen über die Welt durch aktives Fragen erweitert, so erweiterst auch du dein Weltwissen über dein kognitives Verständnis hinaus. Das kann zu einem neuen, ganzheitlichen Verstehen führen.

Dr. Regina Obermayr-Breitfuß aus Linz forscht seit 25 Jahren zum Thema Intuition. Sie verwendet gern anschauliche Bilder und beschreibt, wie man seine Aufmerksamkeit immer wieder sanft wie einen Lichtstrahl auf die Frage richtet. Oder wie man sich selbst als offene Schale vorstellt und die Antworten wie von selbst erhält.

Wenn du eine Absicht setzt, nutzt du also die Kraft deines mittleren Selbst, die du mit deinem Willen ausrichtest. Vielleicht kannst du es dir als den männlichen, aktiven Part der Arbeit mit deiner Intuition vorstellen. Dann kommt der empfangende, weibliche Part: Du bleibst offen, wahrnehmend, meistens ist das als Weite oder Wärme in deinem Herzraum spürbar. Die Intention ist das, worauf du deine Aufmerksamkeit beim Befragen deiner Intuition richtest – dein Intuitionsziel.

Du kannst auch eine Affirmation setzen, um dir zu vergegenwärtigen, dass du eine Antwort erwartest. Jaqueline Le Saunier schlägt diese Sätze vor: ^[37]

- *„Ich bin bereit.“*
- *„Ich öffne mich jetzt für meine innere Stimme.“*
- *„Ich bin jetzt bereit, intuitive Botschaften zu empfangen.“*
- *„Meine Intuition arbeitet jetzt zu hundert Prozent.“*

6.5 Nutze die Zufälle

*„The moment one definitely commits oneself, then Providence moves too.
All sorts of things occur to help one that would never otherwise have
occurred... Whatever you can do or dream you can, begin it.
Boldness has genius, power and magic in it.“*

W. H. Murray

Deine Intuition liefert dir nicht nur innere Impulse, Gedanken und Handlungsideen, sie schickt dir auch Zeichen und Gelegenheiten. Diese Art, wie die Welt mit dir in Resonanz geht, möchte ich hier in verschiedenen Facetten mit dir beleuchten.

Synchronizitäten

Bei Synchronizität findest du Verbindungen zwischen dem, was in dir vorgeht, wie einem Wunsch oder einer Idee, und etwas, das draußen in der Welt passiert. Dieses äußere Ereignis kommt dir dann wie ein Zeichen vor, das dir sagt, dass du auf dem richtigen Weg bist. Damit du diese Zeichen erkennen kannst, müssen deine inneren Gedanken oder Gefühle fast zur gleichen Zeit auftreten wie das äußere Ereignis. Der Psychologe Carl Gustav Jung meinte, dass solche „Zufälle“ zeigen, wie alles miteinander verbunden ist, auch wenn wir es nicht immer erklären können.

In einer bekannten Geschichte aus seiner Therapiepraxis wird von einer Patientin erzählt, die träumte, sie bekäme einen goldenen Käfer geschenkt. Während ihrer Therapiesitzung hörte Jung etwas am Fenster klopfen. Als er nachsah, flog ein Käfer herein, der dem aus dem Traum ähnelte. Für die Patientin war das ein starkes Zeichen, das ihr half, sich besser zu fühlen.

Das äußere Ereignis kann also etwas ganz Alltägliches sein, etwa eine rote Ampel oder ein Stoppschild. Und es kann auch etwas eher Seltenes sein, etwa dass sich ein Schmetterling auf deiner Hand niederlässt oder du ein unerwartetes Geschenk erhältst. Wenn du vor einer Entscheidung

stehst, mit der du irgendwie nicht weiterkommst, kannst du die Intention setzen, dass du innerhalb der nächsten 24 Stunden ein Zeichen zu deiner Idee oder Entscheidung empfangen willst. Daraufhin wirst du mit einem anderen Blick durch die Welt gehen und irgendetwas wird mit dir in Resonanz gehen. Dieses „Zeichen“ kannst du dann interpretieren. Höre dann innerlich auf dein Gesamtkörpergefühl und nimm vor allem deinen Herzraum wahr: Wenn sich durch das Zeichen ein klares „Ja“ oder „Nein“ für eine Option oder Idee ergibt, dann folge deiner Intuition.

Serendipität

Serendipität (engl. serendipity) ist eine Spielart der Synchronizität. Der Begriff bezeichnet eine zufällige Entdeckung oder ein glückliches Ereignis, das sich ereignet, während du eigentlich nach etwas anderem suchst. Das bezeichnen wir mit „Glück haben“, wenn sich eine tolle Chance für uns aus ungeplanten Ereignissen ergibt. Wenn wir auf dem Weg etwas Wertvolles entdecken, während wir ursprünglich auf der Suche nach etwas ganz anderem waren. Bei wissenschaftlichen Entdeckungen, bei Erfindungen oder in der kreativen Arbeit lässt sich dieses Prinzip oft beobachten, wenn zufällige Beobachtungen zu neuen Einsichten oder Entdeckungen führen können, die nicht das ursprüngliche Ziel der Suche waren.

Christian Busch schreibt in seinem Bestseller „Erfolgsfaktor Zufall“, dass wir Serendipität auch als Lebensphilosophie beobachten können: Viele der erfolgreichsten und glücklichsten Menschen leben nach ihr und zugleich ist es eine Denkweise und Fähigkeit, die jeder von uns entwickeln kann. ^[2]

Es ist möglich, dass wir uns für das Unerwartete öffnen. Allerdings müssen wir dazu unsere inneren Vorbehalte und Vorannahmen über bestimmte Menschen und Situationen zur Seite schieben. Dieses offene Mindset können wir üben und zu einem Werkzeug unser sinnvollen Lebensgestaltung machen.

Busch erklärt, wie wir uns einen Entdeckungsraum schaffen können, in dem Serendipität passieren kann: Wir lernen zu sehen, was andere nicht

sehen. Wir nehmen zufällige Beobachtungen bewusster wahr und verwandeln sie in Möglichkeiten. Mit den Ideen im vorherigen Unterkapitel hast du bereits eine gute Verbindung zu deiner Intuition aufbauen können. Nun kannst du zunehmend vermeintlich unzusammenhängende Zeichen und Begebenheiten, die dir „zustoßen“, zu einer Art neuen, hilfreichen Muster für dich verbinden. Busch nennt es „die Punkte verbinden“.

Wir tun das alle schon längst, etwa indem wir die Ereignisse und Stationen unseres Lebens im Nachhinein zu einer stimmigen Geschichte verbinden. Oder wenn wir einer Freundin unseren Tag erzählen. Auch dann schaffen wir oft stimmige Verbindungen und logische Ketten von Ereignissen, die vorher gar nicht da waren. Busch fragt: „Was aber, wenn wir lernen könnten, Punkte nicht nur im Nachhinein, sondern auch im Voraus zu verbinden? Was wäre, wenn wir den Boden bereiten könnten, um Zufälle zu nutzen und ein Feld zu schaffen, auf dem sie keimen und gedeihen können? Was wäre, wenn wir wüssten, wie wir sie fördern und kultivieren können? Und vor allem, was wäre, wenn wir dafür sorgen könnten, dass sie zu besseren Ergebnissen führen?“



Außerirdischen-Wahrnehmung

In der kreativen Großmethode des Design-Thinking gibt es die Vorgehensweise, dass man sich selbst wieder ganz fremd macht von einer Sache, über die man etwas zu wissen glaubt. Hier wird oftmals mit dem Bild eines Außerirdischen gearbeitet: Dieser schaut von außen auf ein Problem, hat aber keine Vorannahmen, sondern versucht einfach, die Welt zu verstehen.

Stell dir vor: Du gehst immer wieder wie ein Außerirdischer in deinen Tag! Du schaust einfach neugierig, wie du das, was dir begegnet, sinnvoll verbinden kannst, um deinen Purpose mehr in die Welt zu bringen. Damit schaffst du dir immer mehr vermeintliche Zufälle mit positiven Auswirkungen. Oder du „bastelst“ die Zufälle deines Lebens für dich sinnvoll zusammen.

Plannend Happenstance

Ein ähnliches Konzept ist das der „plannend happenstance“. Diese Theorie der geplanten Zufälle wurde Ende der 1990er-Jahre von dem Laufbahnentwicklungsforscher John Krumboltz und Kollegen entwickelt. ^[32] Sie besagt folgendes: Wenn du klar weißt, was du willst, und offen für neue Möglichkeiten bist, dann bieten sich oft unerwartete Chancen. Es ist, als ob die Welt dir entgegenkommt und dir hilft, deine Ziele zu erreichen, wenn du nur darauf achtest.

Um diese Chancen zu nutzen, musst du aktiv sein, neugierig bleiben und bereit sein, Risiken einzugehen. Manchmal bedeutet das, aus deiner Komfortzone herauszutreten und neue Wege zu gehen. Es ist wichtig, nicht entmutigt zu werden, wenn mal etwas nicht sofort klappt. Stattdessen solltest du offen für neue Erfahrungen sein und jede Situation so annehmen, als ob du daraus etwas lernen könntest.

Genau darum geht es bei der Praxis der glücklichen Zufälle: sich offen in die Welt hinauszugeben, in Begegnungen Erfahrungen zu machen und die eigenen Ziele dabei zu überprüfen und zu verdichten.

Einige Anregungen, die Krumboltz dazu gibt:

- Mache dir bisherige „Zufälle“ in deinem Leben bewusst, die dir geholfen haben und beispielsweise Abkürzungen zu deinen Zielen waren.
- Setze deine „Neugier“-Brille auf und sieh in allem, was dir begegnet, eine Möglichkeit: in jedem Telefonanruf, in jeder „Panne“ deines Lebens, in jedem Buchtitel oder Song, der dir besonders auffällt.
- Schaffe dir selbst aktiv Möglichkeiten für günstige Zufälle: Wem würdest du gerne mal begegnen? Von wem würdest du lernen wollen? Wie könntest du das tatsächlich arrangieren? Und was könntest du dieser Person aus deinem Purpose heraus anbieten? Habe den Mut, dich auch an Menschen mit „großen Namen“ zu wenden.

Kompassgefühle zur Zufallsnavigation nutzen

Wenn du lernst, auf die Zeichen um dich herum zu achten, lernst du zu erkennen, ob du deinem Purpose und deiner Lebensvision folgst oder nicht. Wenn die zufälligen Begegnungen in deiner Umgebung sich allgemein positiv und unterstützend anfühlen, ist das ein Zeichen dafür, dass du auf deinem Weg bist.

Kannst du dich an einen Tag in deinem Leben erinnern, an dem alles „geflutscht“ ist und die Umstände perfekt mitgespielt haben? Welche positiven Zeichen hast du in deiner Umgebung bemerkt? Gab es Menschen, die dir Unterstützung und Informationen genau zur richtigen Zeit angeboten haben? Hast du wahrgenommen, dass der Weg zur Arbeit nur von grünen Ampeln flankiert war? Haben dir Menschen zugelächelt oder dir unverhofft etwas geschenkt? Erwähne dich an die Verfassung, in der du selbst warst, als du die Welt als derart entgegenkommend wahrgenommen hast. Fällt dir auf, wie vermutlich deine innere Verfassung und die darauf antwortende freundliche Welt zusammenhängen? Wenn du diesen Zustand bisher noch nicht erlebt hast, dann probiere es, indem du einen Tag lang diese innere Haltung in die Welt aussendest: „Hey, hier bin ich, das bin ich, das mache ich gerne und das ist mein Purpose. Wie kann’s losgehen?“

Du kannst dieses Gefühl als Kompass nehmen: Wenn du handelst und etwas in Richtung deiner Zielverwirklichung tust und es sich so fließend, leicht und gut anfühlt wie eben beschrieben, bist du auf deinem Weg. Wird es schwerfällig, zäh und mühsam und du merkst, wie dir die Energie wegsackt? Dann bist du irgendwie vom Weg abgekommen und aus deiner inneren Anbindung herausgefallen. Dann empfehle ich dir, alle äußeren Tätigkeiten – soweit möglich – sofort zu stoppen. Gehe in den Dialog mit deiner Intuition. Frage sie, was du gerade brauchst, damit du wieder positiv in die Welt gehen kannst.

Oft hilft es zu meditieren, zu singen, mit jemandem zu lachen, einen Spaziergang im Park oder Wald zu machen, eine Runde schwimmen zu

gehen, deine Katze oder deinen Hund zu kraulen oder Radfahren zu gehen. Erst, wenn du dich wieder im Reinen mit dir fühlst, wende dich wieder dem nächsten Schritt deines Ziels im Außen zu.

Mit der Zeit wirst du diese körperliche Resonanz, deinen ureigenen Kompass, immer besser wahrnehmen. Und du wirst merken, dass du in diesem verbundenen Modus viel erfolgreicher und energiesparender handeln kannst, als das dein Verstand jemals für möglich gehalten hat.

Du darfst dich freuen: Wenn du dich auf den Weg in dein purpose-orientiertes Leben machst, werden sich Erfahrungen von Synchronizität und Serendipität mehren. Es liegt an dir, sie wahrzunehmen, vielleicht zu staunen, doch sie dann ohne Zögern beherzt anzunehmen und die darin verborgenen Chancen zu ergreifen.

Stelle dir das metaphorisch so vor, dass du deinen Dreiklang mit dem großen Konzert dieser Welt in Einklang bringst. Du wirst sehen, das fühlt sich richtig gut an!

6.6 Arbeite sinnvoll

In Verlauf dieses Buches konntest du deinen Purpose näher kennenlernen. Du weißt: Dein Purpose, deine Lebensregeln und deine Lebensvision haben übergreifend für dein ganzes Leben Bedeutung. Sie weisen dir die Richtung, wie du dein Leben in den nächsten Jahren und Jahrzehnten gestalten kannst.

Für viele von uns ist unser Berufsleben sehr wichtig. Wir wollen sinnvoll arbeiten. Aaron Hurst, einer der Purpose-Pioniere, sagt, es sei ein Mythos, dass man ein erfülltes Leben leben könne, wenn man seine Arbeit dabei ausklammern muss.

So geht es in dieser letzten Runde darum, wie du mehr von deinem Purpose in dein Arbeitsleben bringen kannst. Ja, vielleicht wirst du auch

deinen Job wechseln, um deinen Purpose besser leben zu können. Diese Entscheidung musst du nicht sofort treffen. Da dein Purpose lebensübergreifend gelebt wird, kannst du auch genug Sinn im Leben finden, bis dein Job sich noch stimmiger für dich entwickelt oder du ihn noch sinnvoller gestalten kannst.

Allerdings ist es auch ohne Jobwechsel direkt möglich, jeden Job so mit deinen Purpose zu bereichern, dass er für dich sinnvoller wird. Dadurch wird er aber noch lange nicht zu deiner „Berufung.“ Ich empfinde den Berufungs-Begriff inzwischen als irreführend.

Wir hatten den Purpose hier auch mit dem Begriff Bestimmung gleichgesetzt. Nicht selten wird der Begriff „Bestimmung“ synonym mit dem Begriff „Berufung“ verwendet. Das stimmt so nicht, da der Berufungsbegriff deutlich enger ist und dich möglicherweise nicht lange genug durch dein Leben begleiten wird. Deswegen halte ich in der heutigen Zeit nicht mehr viel vom Begriff „Berufung“.

Purpose versus Berufung

Der Kirchenreformer Martin Luther verwendete den Begriff „Berufung“ im 16. Jahrhundert, um der Vorzustellung zu widersprechen, dass lediglich Mönche, Nonnen und Priester ein gottgefälliges Leben führen. Er hat damit zum Verständnis beigetragen, dass die alltägliche Arbeit eines Bauern, Handwerkers oder einer Mutter genauso eine Berufung sein kann wie die eines Geistlichen. Diese Auffassung revolutionierte die Sichtweise auf Arbeit und Beruf. Und sie legte den Grundstein für die moderne Vorstellung von Berufung, bei der es darum geht, eine tiefe persönliche Erfüllung und den Sinn auch in einem Beruf zu suchen.

Der Berufungsbegriff ist für mich mit einer Welt verbunden, in der Berufe stabile Konzepte sind, die ein Leben lang tragen. Natürlich gibt es noch Menschen, die ihre berufliche Identität aus einem Lebensberuf ableiten. Denken wir etwa an einen Schreiner oder eine Lehrerin, die völlig in

ihrem Beruf aufgehen und ihre Berufung leben, dann macht der Berufsbegriff auch noch Sinn.

Doch was ist mit vielen von uns, die in wechselnden Jobs oder Patchwork-Jobs immer wieder neu versuchen, den jeweils eigenen Purpose zu leben? Ich denke, da brauchen wir das Berufungskonzept nicht mehr. Hier geht es eher um cleveres „Jobcrafting“. Doch lass uns dafür erst einmal eine kleine Passion-Analyse durchführen.

Werde wieder leidenschaftlich

„Bloom where you are planted.“

Oprah Winfrey

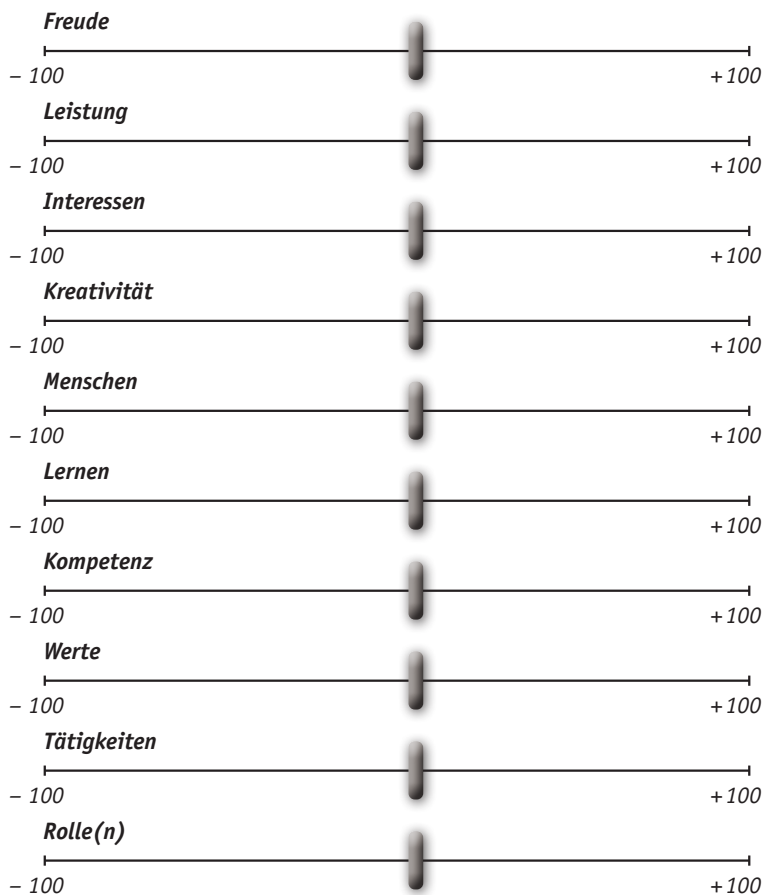
Im Buch „Der Alchimist“ schreibt Paulo Coelho über die Bedeutung, unsere „persönliche Legende“ zu verstehen, die er als den Weg definiert, „den wir wählen, der unser Herz mit Begeisterung erfüllt. Es ist der Weg unserer Träume.“

Deine Passion, Begeisterung oder Leidenschaft hängt mit deiner Hingabe an deinen Job zusammen. Wir wissen, dass Flow im Berufsleben viel damit zu tun hast, wie du dich wirklich in deine Arbeit versenkst und ganz hineingibst. Wenn du deinen Purpose immer bewusster in deinen Job einbringen willst, kannst du hier erst einmal herausfinden, wie du die Begeisterung für deinen Job wieder mehr in dir wecken oder gar neu finden kannst.



Passion im Job

Untersuche deinen aktuellen Job mit dem zehn Schieberegler der Begeisterung. Wie stark sind die Bereiche bei dir aktuell gegeben und erfüllt? Nimm einen farbigen Stift und setze intuitiv auf jeder Skala einen Strich zwischen „gar nicht“ und „sehr stark“



1. **Freude:** Wieviel Freude, Leidenschaft und Spaß empfindest du beim Arbeiten? Wie stark kannst du es genießen, genau an dem Platz zu arbeiten, wo du arbeitest?
2. **Leistung:** Wie stark und leidenschaftlich genießt du es, in deinem Job etwas zu bewegen, einen Unterschied zu machen und auf deine Art erfolgreich zu sein?
3. **Interessen:** Wie sehr interessieren und begeistern dich die Themen, mit denen du es im Job zu tun hast?
4. **Kreativität:** Wie sehr kannst du kreativ wirbeln, wie stark energetisiert dich der kreative Aspekt deiner Arbeit? Wie gut kannst du deine Ideen bei deiner Arbeit umsetzen oder deine Lösungsideen einbringen?

5. **Menschen:** Wie begeistert bist du von den Menschen, mit denen du zusammenarbeitest und wie stark setzt du dich für ein tolles Arbeitsklima und gute Beziehungen ein?
6. **Lernen:** Wie gut kannst du in deinem Job lernen und wachsen, sowohl fachlich als auch persönlich?
7. **Kompetenz:** Wie stark hast du die Möglichkeit, dich mit vielen deiner Stärken und Kompetenzen in deinen Job einzubringen?
8. **Werte:** Wie gut kannst du auch im Job das Leben oder für das Eintreten, was dir wichtig ist?
9. **Tätigkeiten:** Wie gerne magst du die Tätigkeiten und täglichen Arbeitsvorgänge, mit denen du es zu tun hast? Gehst du darin auf, kommst du immer wieder in den Flow?
10. **Rolle:** Wie begeistert bist du von deiner (offiziellen oder vielleicht auch inoffiziellen) Rolle, die du im Team, generell im Unternehmen oder auch als Selbständige:r bzw. Freiberufler:in ausübst? Fühlst du dich gut in ihr?

Nun denke an deinen Purpose. Wenn du ihn mehr in dein Arbeitsleben einfließen lassen würdest, wie könntest du da deine Passion in den zehn Bereichen steigern? Zeichne einen zweiten Strich ein. Fasse in deinem Journal stichwortartig für dich zusammen, wo du deine Entwicklungs- und Gestaltungsfelder siehst, um deinen Purpose mehr in dein Arbeitsleben bringen zu können.

Merkst du, wie du durch deinen Purpose-Prozess viel genauer weißt, wer du bist, was du willst und was dein „Job in der Welt“ ist? Ich vermute, es wird dir mit diesem Wissen leichtfallen, deinen Job aktiv anzupassen.

Purpose mit Jobcrafting

Wenn du nun deine Handlungsfelder identifiziert hast, kannst du deinen Job mit Jobcrafting verändern. Jobcrafting bedeutet, dass du aktiv deine Arbeit und deine Aufgaben so gestaltest, dass sie besser zu deinen Stärken, Interessen und Bedürfnissen und damit insgesamt zu deinem Purpose

passen. Du nimmst zudem die Meta-Perspektive ein und denkst vom großen Ganzen her – eigentlich wie ein guter Unternehmer: „Wie bringt mein Job mir und dem Unternehmen am meisten?“ Statt zu warten, dass sich deine Arbeit von selbst in eine Richtung entwickelt, die dir gefällt und Sinn für das Unternehmen macht, nimmst du selbst die Zügel in die Hand. Du kannst dich später in Gesprächen mit deinen Vorgesetzten, mit der Personalabteilung oder mit Geschäftspartner:innen für diese kleinen oder größere Anpassungen einsetzen, um deine tägliche Arbeit erfüllender und motivierender zu gestalten.

Es gibt verschiedene Wege, wie du Jobcrafting angehen kannst:

- *Aufgaben neu gestalten*: Vielleicht gibt es Aspekte deiner Arbeit, die du besonders magst oder in denen du besonders gut bist. Du kannst versuchen, diese Aufgaben auszubauen oder dir ähnliche zusätzliche Aufgaben zu suchen. Gleichzeitig könntest du versuchen, Aufgaben, die dir weniger liegen oder die du als weniger sinnvoll empfindest, zu reduzieren.
- *Beziehungen gestalten*: Das bedeutet, dass du bewusst an deinen Arbeitsbeziehungen arbeitest. Vielleicht suchst du dir eine:n Mentor:in oder baust dir ein kleines, unterstützendes Erfolgsteam auf. Du kannst auch versuchen, mehr mit Menschen zusammenzuarbeiten, von denen du lernen kannst oder die dich inspirieren.
- *Deine Wahrnehmung ändern*: Manchmal geht es nicht darum, was du tust, sondern wie du darüber denkst. Durch eine Veränderung deiner Einstellung zu bestimmten Aspekten deiner Arbeit kannst du einen neuen Sinn oder neue Zufriedenheit in deinen Aufgaben finden. Vielleicht entdeckst du neue Aspekte deiner Arbeit, die dir zuvor nicht bewusst waren. Oder du siehst immer mehr, wie du deinen Purpose in alltäglichen Begegnungen und der besonderen Art und Weise, wie du deinen Job lebst, einbringen kannst. Dann braucht es gar keine großartigen Veränderungen im Außen.
- *Arbeitsumfeld anpassen*: Dies kann bedeuten, dass du deinen Arbeitsplatz so veränderst, dass er mehr zu dir und deinem Purpose passt

und gleichzeitig deine Produktivität und dein Wohlbefinden steigert. Das kann von der Ergonomie deines Schreibtisches bis hin zur Gestaltung eines ruhigen Raumes für konzentriertes Arbeiten reichen.

Du kannst auch anhand der folgenden Handlungsfelder überlegen, wie deine Jobanpassung konkret aussehen könnte:

- **Jobenlargement** bedeutet, dass du mehr unterschiedliche Aufgaben bekommst, die auf demselben Niveau deiner aktuellen Arbeit liegen. Stell dir vor, du bist in der Buchhaltung tätig und kümmerst dich hauptsächlich um die Rechnungsstellung. Wenn du Jobenlargement erlebst, könntest du zusätzlich die Verantwortung für die Kontenabstimmung oder das Mahnwesen übernehmen. Es geht darum, deine Arbeit vielfältiger zu machen, ohne dass die Aufgaben komplexer werden. Das Ziel hierbei ist, die Monotonie zu reduzieren und deine Arbeitstage interessanter zu gestalten.
- **Jobenrichment** zielt darauf ab, deine Arbeit durch das Hinzufügen von Aufgaben mit höherer Verantwortung und mehr Entscheidungsfreiheit anzureichern. Wenn wir bei dem Beispiel in der Buchhaltung bleiben: Jobenrichment könnte bedeuten, dass du zusätzlich die Budgetplanung oder finanzielle Analyse übernimmst. Hier geht es nicht nur darum, mehr zu tun, sondern auch darum, tiefer in die Materie einzutauchen und einen größeren Einfluss auf das Ergebnis deiner Arbeit zu haben.
- **Jobrotation, Projektarbeit:** Du könntest auch in regelmäßigen Abständen zwischen verschiedenen Aufgaben oder Abteilungen wechseln. Du könntest projektbezogener in verschiedenen Abteilungen arbeiten oder dich als externe:r Berater:in oder Interimsmanager:in selbstständig machen. Das könnte dann etwas für dich sein, wenn dein Purpose darauf abzielt, dass du gut Strukturen schaffen und neue Prozesse aufsetzen kannst.

Ich empfehle dir allerdings, erst einmal einige Wochen Ideen zu sammeln und mit verschiedenen Personen zu sprechen, bevor du auf deine Vorgesetzten oder dein Team zugehst, um gemeinsam Möglichkeiten für Anpassungen zu finden.

Selbstständigkeit und Patchwork-Job

Wenn du im Angestelltenverhältnis zu wenig Möglichkeiten siehst, deinen Purpose mehr in dein Berufsleben zu bringen, kannst du dich auch mit einer purpose-orientierten Geschäftsidee teilselbstständig und später vielleicht ganz selbstständig machen. Gerade für Multipotentials ist das oft ein guter Weg, um ihre Vielseitigkeit immer wieder neu leben und gestalten zu können.

Ich denke, wir sehen einer Zeit entgegen, in der wir auch nicht mehr so umfanglich arbeiten werden wie in den Jahren seit dem Zweiten Weltkrieg. Die künstliche Intelligenz wird uns viele Arbeiten abnehmen. Auch wenn sich dieser Bereich rasant verändert und manches zunächst unklar ist, ob zur Finanzierung oder zu politischen Regelungen, bietet uns diese wirtschaftliche Entwicklung doch gute Möglichkeiten für ein sinnvolles Leben. Es ist ja nicht so, dass uns die Arbeit in der Welt ausgehen wird. Wenn wir unseren Purpose kennen, dann wissen wir, wofür wir uns engagieren wollen. Vielleicht entstehen daraus auch Dienstleistungs- und Produktideen, mit denen wir die Welt in unserem Sinne bereichern können. Denn es gibt jede Menge zu tun, damit wir die Welt gemeinsam in eine lebensfreundlichere Zukunft führen können.

Purpose-Orientierung in Unternehmen

Ich gehe hier nur kurz auf das Thema Unternehmens-Purpose ein, zu dem es schon vielfältige Literatur gibt. Wenn du dich näher darüber informieren willst, empfehle ich dir die visionäre Arbeit von Frederic Laloux und sein Buch „Reinventing Organizations“. Hierin beschrieb er bereits 2014 das Organisationsmodell der Zukunft, die „türkisfarbene Organisation“: Diese hat einerseits einen übergeordneten starken Unternehmenspurpose und deren Mitarbeiter:innen sind andererseits selbst auf persönlicher Purpose-Suche, bzw. haben ihren bereits gefunden. Diese Art von Organisation tanzt und fließt dann – ähnlich wie ich das für dich als Privatperson beschrieben habe – mit dem Leben und den wirtschaftlichen Ent-

wicklungsprozessen. Laloux versteht diese Art Zukunfts-Organisationen nicht als mechanistische Markt-Konstrukte, sondern jeweils als lebendigen Organismus: Dieser hat seine eigene Energie, sein eigenes Gespür für die Richtung und einen eigenen Sinn, den dieser Organismus in der Welt zum Ausdruck bringen will.

Ein Unternehmen wird damit zu einer Gemeinschaft, in der alle das Wohl der Gemeinschaft im Blick haben. Die Unternehmens-Realität scheint mir oft noch weit von diesem sinnorientierten Verständnis entfernt. Aber es gibt erste Purpose-Unternehmen wie Patagonia und Zappos, von denen anderen Unternehmen lernen können.

Purpose-orientierte Unternehmen bieten besondere Bedingungen für ihre Mitarbeiter:innen. Im Workforce Purpose Index Report von 2022 werden vier Basiselemente in der Architektur einer Unternehmenskultur sichtbar, die erfülltes Arbeiten ermöglichen: ^[64]

- **Fördere Selbsterkenntnis!** Die Studie fordert, allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen bei der Beantwortung der Frage zu helfen: Was ist mein persönlicher Purpose? Dieses Bewusstsein ist der erste Schritt in Richtung Zufriedenheit und Erfüllung.
- **Fördere Peer Coaching!** Mitarbeiter:innen, die Kolleg:innen coachen, wachsen an ihren Aufgaben, knüpfen bedeutungsvolle menschliche Kontakte und fühlen sich sicher, Risiken einzugehen.
- **Fördere eine Kultur, bei der die Mitarbeiter an erster Stelle kommen!** Die Studie sagt, es sei wichtig, den Purpose in Bezug auf die Kund:innen zu kennen, aber Mitarbeiter:inn gewichten den Purpose in Bezug auf sich selbst höher.
- **Fördere ein Purpose Mindset des Leadership-Teams!** Die Aussagen der Studie sind deutlich: Leadern und Manager:innen, die Geld und Status vor Purpose stellen, wird kein Vertrauen geschenkt.

Der Neuroökonom Paul Zak entnahm Blutproben von Mitarbeitenden in purpose-orientierten Unternehmen. Er konnte feststellen, dass in diesen Unternehmen das Hormon Oxytocin deutlich höher war als bei anderen Unternehmen. Die Wirkung dieser neuen Art von Unternehmenskultur

spricht für sich: Mitarbeiter in purpose-orientierten Unternehmen haben laut Zaks Studie 74 Prozent weniger Stress und 106 Prozent mehr Energie. Ihre Produktivität ist der Studie zufolge 50 Prozent höher und ihr Engagement sogar 76 Prozent. Außerdem waren sie seltener krank oder gar im Burnout, sondern deutlich zufriedener mit ihrem Leben. ^[47]

Jeder purpose-orientierte Mitarbeiter und Mitarbeiterin ist ein Geschenk für den Arbeitgeber. Denn die Work-Life-Balance steht für Mitarbeitende, die Erfüllung in ihrer Arbeit finden, nicht länger im Vordergrund. Die Mitarbeiter:innen erfahren ihr Leben ja auch am Arbeitsplatz als sinnvoll. – Leider kennen wir auch Unternehmen, die die innere Motivation ausnutzen und Mitarbeitende dann mit einer vermeintlichen Wohlfühlumgebung immer weiter instrumentalisieren. Doch Unternehmen, deren Purpose die Mitarbeiter:innen ins Zentrum rückt und sie dabei unterstützt, Erfüllung in ihrer Arbeit zu finden, gewinnen Performer, sprich motivierte Leistungsträger, die dem Unternehmen länger treu bleiben.

Purpose, Generationen und Generativität

„Wenn die Kaltfront der Demographie auf die Warmfront der unerfüllten Wünsche trifft, wird das Resultat ein Purpose-Gewitter sein, das die Menschen noch niemals erlebt haben.“

Dan H. Pink

Die beiden jüngeren Generationen, die jetzt die jungen Generationen auf dem Arbeitsmarkt darstellen (Generation Z und Y), wünschen sich, sinnvoll und relaxed zu arbeiten. Für Generation „Why“ ist die Frage nach dem Warum, nach dem persönlichen Sinn zentral. Im Purpose-Coaching hatte ich in den vergangenen Jahren auch einige Klient:innen der Generation Y. Nach ersten beruflichen Enttäuschungen wollen sie die Sinnfrage für sich beantworten, um mit dieser inneren Orientierung gleich ein purpose-orientiertes Leben gestalten zu können. Sie suchen nach Verbindung von Polen wie Autonomie und neuen Formen von Zugehörigkeit, von Selbstverwirklichung und sinnvollem Einsatz für das große Ganze, nach Seele

baumeln lassen, Faulsein und lebenslangem Lernen, nach Vereinbarkeit von Familie und einem erfüllenden Job.

In meiner Beratung unterstütze ich hauptsächlich Klient:innen der Generation X, die nach einem längeren leistungsorientierten Leben und Arbeiten ihren Purpose für die restliche Phase im Beruf und darüber hinaus suchen. Ein weiteres spannendes Thema ist der Alters-Purpose, wie ich ihn nenne. Dan Pink glaubt, dieser werde zu jeder Menge Freiwilligkeit im Sinne der Gemeinschaft führen, weil das Sinnkonto der Baby-boomer-Generation, die derzeit in Rente geht, viel schlechter gefüllt sei als ihr Bankkonto.

In welchem Alter du auch immer bist, wenn du dich mit diesem Buch oder im Coaching auf deine Suche zum persönlichen Sinn machst, es gibt kein „zu früh“ und kein „zu spät“. Je nach Lebensalter und Reifegrad wirst du deinen Purpose vermutlich mit Anfang 30 etwas unschärfer oder generalistischer erkennen, dafür kannst du deinen ureigenen Weg dann früher einschlagen. Oder du erkennst ihn dann, wenn er an der Wende von innen nach außen „reif“ ist. Dann, wenn du bereits viel Lebenserfahrung hast, also vom Leben schon viel bekommen hast und in dir der innere Drang entsteht, dem Leben nun auch etwas zurückgeben zu wollen.

Falls du immer noch viele Fragezeichen vor dir siehst, kannst du dir im Bonus-Bereich des Buches gerne die FAQ herunterladen. Sie sind aus den vielen Fragen entstanden, die meine Klient:innen mir im Laufe der vergangenen beiden Jahrzehnte gestellt haben.





Zum Schluss

Ich bin dankbar, dass ich der Sinnfrage so früh und so intensiv in meinem Leben und Arbeiten begegnen durfte. Mit diesem Buch möchte ich etwas zurückgeben. Bronnie Ware hat in ihrem berühmten Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ die am häufigsten geäußerte Reue beschrieben: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, so zu leben, wie ich es wollte, und nicht das Leben, das andere von mir erwartet haben.“

In diesem Sinne wünsche dir, dass du das große Geschenk deines ureigenen sinnorientierten Lebens Stück für Stück mit diesem Buch entwickelt

und entwirrt hast und damit eine erste Sinn-Idee für dich gefunden hast. Hab Geduld, denn die Sinnfrage ist unser ganzes Leben „work in progress“. Denn es ist ja unsere zutiefst menschliche Aufgabe, unser schöpferisches Ich im Innen und unser Leben im Außen immer weiter zu entfalten.

Vielleicht ist es ein hilfreicher Gedanken, dass du dich damit lediglich deinem natürlichen Zustand näherst. Dafür brauchst du keine vierte oder siebte Weiterbildung, Coaching oder Pilgerreise. Du musst auch nicht warten, bis du viel Geld verdienst, um ein Leben in Fülle zu leben. Die Zeit für dich ist immer JETZT. Und deine innere Stimme, deine Intuition, die dich führen kann in diesem Prozess steht auch jetzt in dieser Minute bereit, damit du mit ihr in Verbindung trittst.

Meinen Klient:innen schenke ich zum Abschluss ein blaues Band für ihr Handgelenk, auf dem eingeprägt ist „Was würde die Liebe tun?“ Dein Purpose ist dein ganz besonderer Duft der Liebe, die du der Welt gibst. Wenn du dich daran täglich ausrichtest, dass du dich fragst, wie du sie am besten in jeden Tag einbringen kannst, dann ist der Weg offen für ein geniales Leben, das sich jede Minute aus deinem inneren Genius speist. Schreib mir gerne deinen Purpose und erzähle mir ein bisschen von den Erfahrungen mit deiner Sinnsuche-Reise in diesem Buch und ich schicke dir ein blaues Band.

Mit dieser Hingabe verbunden ist die Hoffnung und Zuversicht, dass dieses Leben hier auf der Welt für uns Menschen Sinn macht. Und diese Ausrichtung brauchen wir alle. Also danke ich dir dafür, dass du den Weg bis dahin mit mir gegangen bist. Ich wünsche dir aus ganzem Herzen ein erfülltes und geniales Leben.

In Verbundenheit

Martina

Über die Autorin

Dr. Martina Nohl ist Geschäftsführerin der Lernplattformen „Genial leben“ und „Kompetenz für Coachs“. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen dabei, ihren Purpose zu finden und damit ein sinnvolles Berufsleben und erfülltes Leben zu gestalten. Als Fachbuch- und Ratgeberautorin unterstützt sie Privatpersonen auf dem Weg in ihre Größe und Coachs und Beratende seit vielen Jahren auf dem Weg ihrer Professionalisierung.

Kontakt:

<https://genial-leben.com>

<https://www.weiterbildung-coach.de>

Ihr Public Narrative ist:

- Als Multipotential konnte ich vieles, aber wusste nie, was ich damit im Leben anfangen sollte. In einer Großfamilie aufgewachsen, ging es eher ums Funktionieren. Es war ein bedeutsamer Moment, als ich lernte, meine Andersartigkeit zu akzeptieren und meine Einzigartigkeit als inneren Schatz zu verstehen. Damit ist es mir dann auch gelungen, meinen Platz in der Welt zu finden und darin wirksam zu werden.
- Jede:r von uns braucht den Zugang zu seinem inneren Kern, weil damit eine neue innere Selbst-Sicherheit verbunden ist, die uns hilft und stützt, wenn die Sicherheiten im Außen wegfallen. Aus dieser Sicherheit heraus, können wir dann unseren persönlichen Sinn in einem tollen, reichhaltigen Leben verwirklichen und unsere Aufgabe in der Welt leben.
- Es ist höchste Zeit, dass möglichst viele von uns als mutige Lebensgestalter:innen unser Bestes geben – dann gibt es Hoffnung und Zukunft für unsere Welt.