

Ich fang noch mal von vorne an!



Veränderungen sind keine lästige Störungen. Sie sind eine Chance für uns, **so zu werden, wie wir schon immer sein wollten**

Wenn wir spüren, dass aus gesundheitlichen, beruflichen oder privaten Gründen eine Veränderung ansteht, so empfinden wir das häufig als eine lästige Störung in unserem eingespielten Alltag. Manchmal wollen wir es dann auch nicht wahrhaben, dass eine Veränderung dringend notwendig ist. Wer seinen Arbeitsplatz plötzlich verliert, wer feststellt, dass der Lebenspartner vielleicht doch nicht der richtige ist, wer wie aus heiterem Himmel von einer schwerwiegenden Krankheit erfährt, der wird damit konfrontiert, sein Leben ändern zu müssen. Der muss aktiv werden. Veränderungen fordern uns dazu auf, Verantwortung zu übernehmen und das zu tun, was wir tun können – sie laden uns auch dazu ein, neu zu bestimmen, wohin und wie es für uns jetzt weitergehen kann. Manchmal ist es auch „nur“ ein Stoßseufzer in der Art wie „Das kann doch nicht alles gewesen sein!“, der uns dazu auffordert, unserem Leben eine neue Richtung zu geben. Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre. Veränderungen ermuntern uns



zu klären, wie wir „gerne gewesen“ wären und fordern uns zu dem Wagnis auf, entsprechend zu handeln. Veränderungen bedeuten, dass wir uns bewusst werden und nutzen lernen, was schon in uns angelegt ist. Die gute Botschaft: Wir haben alles, was wir dazu benötigen, bereits in uns. Kreativ zu agieren und dabei auf die eigene Kraft vertrauen lernen, das ist es, was jetzt von neuem lernen müssen. Nur wenn wir uns auf unsere Kraft konzentrieren, können wir wieder zu dem Menschen werden, der wir wirklich sind. Doch was braucht es, um eine Veränderung mutig und zugleich offen anzugehen? Zunächst geht es darum, dass Sie sich bewusst machen: Ich nehme mein Leben wieder in die eigenen Hände. Ich allein bin es, der seinen Lebenskurs immer wieder neu überprüfen und korrigieren kann. Egal, was passiert ist, ich kann jederzeit selbstverantwortlich, frei und vertrauend vorwärts gehen.

1. Entscheiden Sie vorwärts zu gehen

Wer eine Veränderung erfolgreich angehen möchte, muss sich zunächst grundsätzlich dazu entschließen. Wir müssen uns für eine Veränderung, wie immer sie auch aussehen mag, ganz bewusst entscheiden. Vielleicht hilft Ihnen dabei ein Satz wie: „Ich richte mich aus auf das, was mich reizt, mir entspricht, wofür es sich lohnt, vorwärtszugehen – und ich ziehe los!“ Diese Entscheidung kann uns niemand abnehmen. Sie haben die Wahl: Lasse ich alles so wie es ist oder wage ich das Neue. Diese Entscheidung kann Ihnen niemand abnehmen. Sie sind grundsätzlich frei darin, sich entweder für das eine oder andere zu entscheiden. „Die Entscheidung, Kurs zu nehmen auf einen motivierenden Horizont, ist ver-

Fotos: Fotolia

bunden mit der Übernahme von Verantwortung“, so schreibt Sibylle Tobler in ihrem Buch „Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen.“ Das Gefühl, unser Schicksal nicht länger passiv zu akzeptieren und das Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen, kann so beflügelnd sein. Wer sich auf das Ziel der Veränderung konzentriert, es immer wieder wie einen leuchtenden Stern am Himmel visualisiert, der wird auch die Kraft für den ersten Schritt finden. Sprechen Sie ruhig Ihre Entscheidung einmal laut aus: „Ja, ich entscheide mich ganz bewusst dafür, wieder vorwärts zu gehen.“

2. Mögliche Wege erkunden

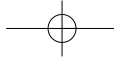
Wenn Sie Ihr Leben verändern möchten, dann haben Sie stets verschiedene Möglichkeiten. Um neue Wege zu erkennen, müssen Sie sich diese aber zuerst einmal vorstellen können. Sätze wie „Ist unmöglich!“ oder „Geht nicht!“ sind dabei tabu. Sie müssen sich öffnen, für das bislang Undenkbare aber Wünschenswerte. Stellen Sie die für Sie üblichen Bedenken also einfach einmal zurück und assoziieren Sie die verschiedenen Möglichkeiten, die sich für Sie auftun.

3. Den für Sie richtigen Weg wählen

Manchmal muss man gar nicht lange nachdenken, welchen Weg man gehen möchte. Hören Sie also immer auf Ihren ersten Einfall, Ihre Intuition. Möglicherweise wird es aber auch schwieriger. Sie haben vielleicht Angst genau das, was Ihnen als erstes einfällt, auch zu tun und haben Zweifel, dass es wirklich



„ Wenn Sie alles absichern wollen, erschweren Sie sich das Entscheiden und damit auch das Handeln.“



„Menschen in Veränderungsprozessen geben oft zu schnell auf. Sie üben sich zu wenig darin dranzubleiben.“

der richtige Weg ist. Setzen Sie sich nicht all zu sehr unter Druck. Doch bedenken Sie, dass Sie nicht schon im Voraus alles wissen können. Zumeist müssen wir erst einmal – sozusagen auf Probe – einen bestimmten Weg einschlagen, um auch zu wissen, ob das der richtige ist. „Wenn Sie alles absichern wollen, erschweren Sie sich das Entscheiden und damit auch das Handeln.“, weiß Sibylle Tobler. Natürlich können Sie sich auch dafür entscheiden, nichts zu tun. Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung. Nur dann kann es sein, dass Sie ganz unerwartet von außen zu einer Veränderung gezwungen werden. Und werden werden Sie von der aktiven in eine passive Rolle gedrängt und das kann schmerzhaft sein.

4. Losziehen

Nachdem Sie sich für einen Weg entschieden haben, den Sie einschlagen möchten, kommt nun der Augenblick, an dem es gilt mutig loszuziehen. Nun wird aus den Überlegungen konkretes Handeln. Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Es ist nicht gut, wenn Sie meinen, von heute auf morgen alles verändern zu müssen. Das geht selten gut. Vollziehen Sie die Schritte der Veränderung in einem Ihnen gemäßen Tempo und denken Sie daran: „Auch eine Reise von tausend Meilen muss mit einem einzelnen Schritt anfangen.“ Also, machen Sie den ersten Schritt!

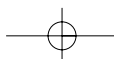
5. Abschied nehmen

Nur wenn wir unser altes Leben würdigen, es aber zugleich entschlossen hinter uns lassen, kann uns der Neuanfang gelingen. Bauen Sie deshalb eine Haltung der Dankbarkeit gegenüber dem, was war, auf. „Abschied nehmen ist in erster Linie ein innerer Prozess, beglei-

tet von der Bereitschaft, gehen zu lassen, was nicht mehr ist, nicht mehr passt oder nicht mehr möglich ist.“ (Sibylle Tobler) Es geht beim Abschiednehmen darum, sich frei zu machen von dem, was war, und dadurch offen zu werden für das, was kommt. Vielleicht hilft es Ihnen, das Vergangene in Worte zu fassen und darüber etwas zu schreiben. Wenn Sie sich mit Freude auf das konzentrieren, was Sie mit der Veränderung erreichen möchten, fällt Ihnen der Abschied umso leichter.

6. Den Übergang aushalten

Wer sich auf eine Veränderung einlässt, der bekommt es oftmals zunächst mit der Angst zu tun. Das alte, gewohnte liegt nun hinter Ihnen und der neue Horizont, das rettende Ufer, ist vielleicht noch nicht sichtbar. Zweifel sind ganz normal, aber Sie sollten Ihnen nicht nachgeben. Stellen Sie sich auf die jetzt anbrechende Zeit der Ungewissheit und Unsicherheit ein und versuchen Sie sie auszuhalten. Machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie eine Menge Mut und Entschlossenheit brauchen und vielleicht auch Menschen, die Ihnen zur Seite stehen. Menschen, die Sie immer wieder darin bestätigen, auf dem richtigen Weg zu sein. Es braucht einfach Zeit, bis sich die Resultate einer Veränderung auch positiv bemerkbar machen. Machen Sie sich jetzt auch immer wieder selber Mut und sagen Sie sich: „Ich werde das rettende Ufer erreichen, auf meine Weise und in meinem Tempo.“ Überlegen Sie sich, was Ihnen helfen könnte, bei Kräften zu bleiben. Halten Sie sich von solchen Menschen fern, die Sie vielleicht entmutigen. Suchen Sie Menschen auf, die selbst den Weg einer mutigen Veränderung gehen.



7. Hindernisse bewältigen

Vertrauen in sich und das, was Sie sich vorgenommen haben, ist essenziell für jeden Veränderungsprozess. Ungeduld, Verunsicherung, Angst, Zweifel und Verzweiflung sind die Feinde des Vertrauens. Wenn sich auf Ihrem Weg Hindernisse auftun, dann versuchen Sie sich zu fragen, was Ihnen diese Hindernisse sagen wollen. Was sagt das Hindernis über Ihren Weg aus? Sind Sie noch auf Kurs? Sind Sie in einer Sackgasse gelandet und sagt Ihnen das Hindernis, dass Sie umkehren und einen anderen Weg einschlagen sollen? Oder ist das Hindernis vielleicht nur da, um Ihren Durchhaltewillen zu prüfen? Wenn Sie genau hinschauen, wird Ihnen klar werden, was zutrifft. Machen Sie sich in jedem Fall bewusst, dass Hindernisse und Phasen der Anstrengung und Verunsicherung dazugehören. Wer sagt denn, dass Ihr Weg ein leichter sei?

8. Dranbleiben!

Oft gehen wir Veränderung mit großer Begeisterung an. Wenn sich die Begeisterung aber auf dem Weg der Veränderung verflüchtigt, dann bekommen wir Zweifel. „Menschen in Veränderungsprozessen geben oft zu schnell auf. Sie üben sich zu wenig darin dranzubleiben.“ (Sibylle Tobler) Vergewöhnlichen Sie sich in Situationen, in denen Ihnen das Dranbleiben schwerfällt, die folgenden Sätze: „Willst du irgendwann ein Meister werden, wirst du zu einem bestimmten Moment an einer Decke anstoßen. Die meisten Menschen gehen hier auf, aber die Meister gehen weiter und erreichen das folgende Niveau.“ (Talane Miedaner) Dranbleiben ist ein Wert an sich.

9. Fortschritte sehen

Wenn Sie sich entmutigt fühlen und Zweifel an Ihren Veränderungen bekommen, dann machen Sie sich am besten klar, welche Fortschritte und Erfolge Sie bislang erzielt haben. Manchmal sehen wir es einfach nicht, was wir alles geleistet haben, weil wir schon zu sehr auf das nächste Ziel fixiert sind. Es ist deshalb von Zeit zu Zeit wichtig, sich bewusst zu machen, wie weit man schon gekommen ist, und die eigenen Erfolge zu würdigen. Schauen Sie sich also immer wieder die Strecke an, die Sie bislang zurückgelegt haben, und schauen Sie auf das, was Ihnen gelungen ist.

10. Ankommen

Manchmal vergessen wir, dass ein Veränderungsprozess neben Aufbruch und Unterwegssein auch das Ankommen beinhaltet. Erkennen Sie also, wann Sie angekommen sind. Begreifen Sie, dass das Neue nun nicht mehr das Alte ist. Das Alte ist vorbei und kommt nicht wieder. Freuen Sie sich darüber. Schöpfen Sie Kraft aus der Tatsache, dass Sie durch eigene Kraft einen neuen Weg für sich eingeschlagen und alle Hindernisse durchgestanden und überwunden haben. Bewahren Sie sich die Achtsamkeit und Offenheit für das Leben, wie Sie sie jetzt gewonnen haben. S. Freytag

BUCHTIPP

Sibylle Tobler
**Neuanfänge –
Veränderung wagen
und gewinnen**
Klett-Cotta, € 12,90



SCORPIO
Geist & Bewusstsein

An die Quelle des Glücks



Dieter Broers
**Der Glückscode. Die kosmischen Quellen für
Selbsterkenntnis, Liebe und Partnerschaft.**
260 Seiten, gebunden, € 17,95
ISBN 978-3-942166-01-0

Nur wenige finden, wonach sie sich sehnen. Dabei verfügen wir alle über die nötigen Kraftquellen, um unser Glück Wirklichkeit werden zu lassen. Dieter Broers begleitet uns auf der Reise vom Suchen und Finden des Glücks aus ganzheitlich-energetischer Sicht.

www.scorpio-verlag.de

1/2010 bewusster leben **53**