8 AFFIRMATIONSKARTEN

ZAUBERHAFTE NOTIZHEFTE ZUM SELBER BASTELN

Auszeit

BEREIT FÜR EINEN NEUBEGINN?
Großer Persönlichkeitstest!

NACH DER TRENNUNG:
Ich fange wieder neu an!

SUSANNE FRÖHLICH
"Weltenretter für Anfänger"
Leseprobe

Loslassen & Neuanfang

Jeder Tag ist ein neuer Anfang.
Finde den Mut, deine Träume zu leben,
um wirklich glücklich zu sein.

D: 5,90€ | A: 6,50€ | EU: 6,90€ | CH: 11,10CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | FEBRUAR 2020 · MÄRZ 2020
4 198849 305908 01

Inhalt 1.2020

Bereit für Neues

010 | Mein neues Ich
Selbstgestärkt ins neue Jahr

056 | Mitten im Leben
Mein Lebensfokus auf dem Prüfstand

064 | Verzaubert
Von der Magie eines jeden Anfangs

070 | Der Phoenix
Symbol des Neuanfangs

074 | Ich habe mich getraut
Peter Maffay im Gespräch

Dossier

018 | Die Krise als Chance
Schlage einen neuen Weg ein

022 | Ganz tief unten
Von der Kunst, wieder aufzustehen

028 | Alles auf Null
Ich fange nochmal neu an

034 | Klarheit schaffen
Was will ich wirklich?

040 | Dem Unbekannten vertrauen
Von der Angst vor dem Neuen

048 | Resilienz
Das eigene Ich stärken

Alles wird anders

078 | Erfinde dich neu
Ein neuer Look für ein neues Leben

082 | Neustart als Heilung
Stelle bewusst Weichen

086 | Ein neues Heim
Entrümpeln, Loslassen, Renovieren

092 | Ich fang nochmal von vorn an, aber nicht mit dir
Wenn eine Beziehung endet

098 | Ab jetzt bin ich Weltenretter
Das neue Buch von Susanne Fröhlich

102 | DIY-Workshop
Bastel dein eigenes Notizbüchlein

112 | Das Ende ist der Anfang
Eine Geschichte über das Leben

116 | Raus aus dem Winterschlaf
Mit neuer Energie ins neue Jahr

Extras

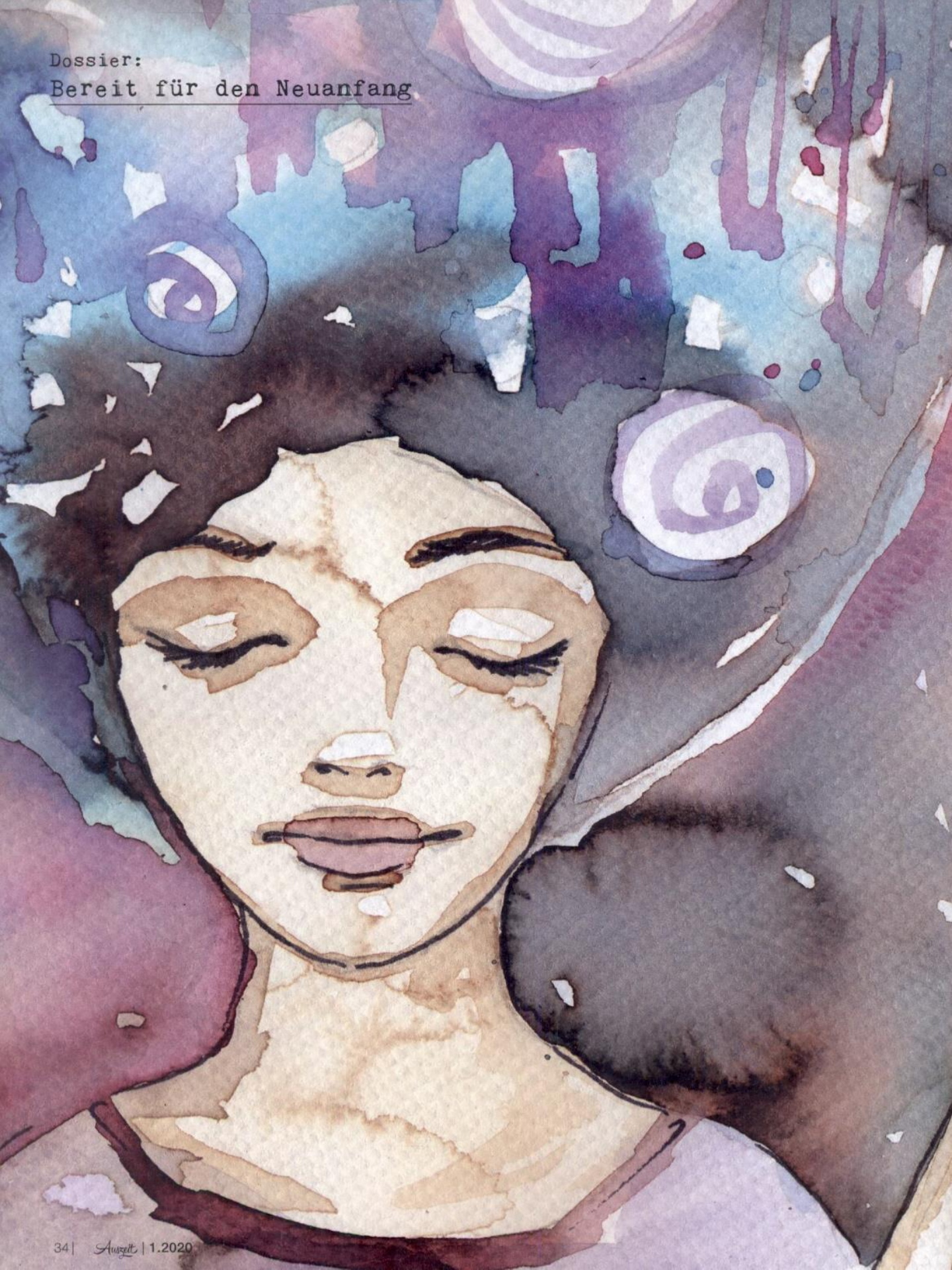
044 | Affirmationen für den Neustart

122 | Kärtchen für deine Ziele

Unsere Ziel-Kärtchen

Inspirierende Affirmationen für dich!

Bilder Inhalt: © picfive - Fotolia.com, © moleskostudio - stock.adobe.com, © Peter Maffay Stiftung, Photo by Thomas Bonometti on Unsplash, Photo by Valerie Elash on Unsplash, © Good Studio - stock.adobe.com, Photo by Mor Shani on Unsplash, © meum - stock.adobe.com, Photo by Gabin Le Foy on Unsplash, © lera_efremova - Fotolia.com, © Marta Jonina - stock.adobe.com
Bilder Titel: © Marta Jonina - stock.adobe.com, © Elena Schweitzer - stock.adobe.com, © totallyout - Fotolia.com, © KatyaKatya - Fotolia.com



Bilder: © bruniewska -stock.adobe.com

JETZT IST DER MOMENT!

DER GROSCHEN IST GEFALLEN...

Tief im Inneren spüren wir, dass sich etwas ändern muss, dass wir uns ändern müssen und es eigentlich auch wollen. Aber das Bild des künftigen Weges bleibt unscharf. Doch plötzlich, wie aus heiterem Himmel, ist die Lösung da!

Momente der Klärung sind meist kurze, spontane Augenblicke, in denen wir eine neue Perspektive erlangen. Man könnte sie auch als Momente der Einsicht oder Offenbarung beschreiben. Wie ein Schleier, der sich nach langem Nebel hebt, um uns eine andere Welt zu eröffnen. Es fühlt sich an, als würde uns ein Stein vom Herzen fallen. Die Frage, die uns seit Wochen, Monaten oder sogar Jahren tief beschäftigt, ist gelöst. Wir wissen, was zu tun ist. Zumindest innerlich.
Plötzliche Einsichten, so genannte Aha-Effekte, dienen oft als Initialzündung für kleine oder große Veränderungen und geben unserem Leben eine ganz neue Wendung. Für diesen Moment gibt es sogar eine Reihe bildhafter Umschreibungen: Geistesblitz, Erleuchtung, der Groschen ist gefallen, uns geht ein Licht auf, es hat gezündet. Die Frage, die sich stellt: Wie kommt es dazu? Wann und wodurch können wir wissen: Jetzt ist der Moment! Ich weiß, was zu tun ist!

Meine Erleuchtung

Lange Zeit habe ich mit mir gehadert. Meine berufliche Situation war zur Endstation geworden. Dabei begann alles wie in einer Erfolgsstory: Mein beruflicher Einstieg in der TV-Branche unmittelbar nach Studienabschluss verlief wie geschmiert. Es schien, als hätte ich meinen Traum-Job gefunden: Als Gäste-Redakteurin interviewte ich Menschen, allen voran prominente Persönlichkeiten, um aus ihren Geschichten Moderations-Vorlagen zu erstellen. Dadurch habe ich viele interessante Menschen persönlich kennenlernen dürfen. Ich fühlte mich zu dieser Zeit an diesem Ort „angekommen". Doch mit den Jahren überkam mich >

5 TIPPS ZUM HERBEILOCKEN/ TRIGGERN VON AHA-MOMENTEN

Völlig klar, Erleuchtungen lassen sich nicht erzwingen. Wir können aber günstige Bedingungen schaffen, damit ihr Auftreten wahrscheinlicher wird.

1. LASS AUCH MAL LOS!

Eine Ablenkung sorgt für die gesunde Unterbrechung, um uns vom Druck der Lösungsfindung zu befreien. Lösen wir uns von unserer Fixierung, so erhalten wir eine andere Perspektive, uns kommen neue Ideen. Die Loslösung funktioniert am besten bei einfachen Aufgaben: Beim Bügeln, Kochen, Zugfahren, Gärtnern, Spazierengehen oder Duschen kann sich der Knoten im Kopf lösen und die Dinge geraten wieder in Fluss.

...

2. THINK POSITIVE!

Eine positive Stimmung legt unsere Scheuklappen ab, erzeugt einen positiven Geisteszustand und begünstigt dadurch Aha-Momente. In einer ruhigen, glücklichen Verfassung können wir Probleme, die eine kreative Einsicht erfordern, besser lösen.

...

3. AB NACH DRAUSSEN!

Plötzliche Einsichten werden durch große Räume mit hohen Decken beschleunigt, da sie unsere visuelle Aufmerksamkeit ausdehnen. Dieser Effekt verstärkt sich natürlich um ein Vielfaches in der Weite der Natur.

...

4. SCHIEBE AUCH MAL AUF!

Wenn wir Entscheidungen etwas aufschieben, erlauben wir unserem Gehirn, originellere Ideen zu entwickeln, indem es Querverbindungen herstellt. Die Gedanken gehen auf Wanderschaft…

...

5. HÖRE AUF DEIN HERZ…

und vertraue deinem Gefühl! Wirkliches In-sich-Hineinhören heißt, auf sein Herz zu hören. Und das Herz spricht nicht in Worten. Unsere Gefühle lassen uns spüren, ob wir auf Kurs sind.

Bilder: © bruniewska -stock.adobe.com

zunehmend der Verdacht, dass es für mich keine Weiterentwicklung gibt. Im Gegenteil: Mein Job, der eigentlich nur eine Zwischenstation sein sollte, war zur Endstation versackt. Ein Arrangement im toten Winkel. Dabei wollte ich keine werden, die schon zu Lebzeiten einäschert. Meine unbefriedigende Arbeitssituation spitzte sich dramatisch zu, als ich eigeninitiativ versuchte, mir außerhalb des TV-Geschehens ein weiteres Standbein aufzubauen: Ich schrieb ein Buch über die Liebe. Endlich tauchte ich wieder auf der Bildfläche meines Lebens auf. Ich hatte eine neue Inspirationsquelle gefunden. Neuer Swing kam in mein Dasein. Obendrein wurde ich dabei von Mentoren supported, wie vom Bestseller-Autor Werner Tiki Küstenmacher und dem unvergessenen Allrounder Roger Willemsen. Für Veränderungen oder gar Neuanfänge sind Mentoren, also Menschen, die ihren Traum bereits verwirklicht haben und dich in deinem Vorhaben wohlwollend unterstützen, von unermesslicher Bedeutung!
Demgegenüber strafte man mich in der Redaktion durch Missachtung und Mobbing. Fatale Auswirkungen: Selbstzweifel und Selbstverzwergung. Mein Selbstbewusstsein schwebte davon wie ein Heliumballon. Die Situation war unerträglich, weil ich nun spürte, dass ich an diesem Ort nicht mehr richtig bin. Ich war mir durchaus darüber bewusst, dass ich etwas ändern musste. Ich wusste aber leider nicht, was genau…und vor allem nicht, wie? Völlige Unklarheit über lange Zeit hinweg…
Damals geisterte wie ein inneres Mantra folgendes Zitat von Eckhardt Tolle durch mein Hirn, an dem ich bis heute festhalte: „Wenn du dein Hier und Jetzt unerträglich findest und es dich unglücklich macht, dann gibt es drei Möglichkeiten: Verlasse die Situation, verändere sie oder akzeptiere sie ganz".
Akzeptanz, also mich mit meinem Schicksal zu arrangieren, war für mich keine Option. Um die Veränderung der Situation hatte ich genauso vergebens gekämpft wie Sisyphus um das Hinaufrollen des Felsbrockens. Diesen Kampf, den ich sowieso nicht gewinnen konnte, stellte ich ein. Was blieb zu tun?

Sei konsequent

In meiner Verzweiflung funkte ich einem Coach in Hamburg SOS, um mich professionell unterstützen zu lassen. Diese hörte sich meine komplette Geschichte aufmerksam an und sagte mir daraufhin unverblümt: „ Egal, was die Zeit bringt, Sie werden dort niemals eine andere Position gewinnen als die, die Ihnen Ihre Chefin zuschreibt." Diese Aussage traf mich sehr, da sie mein Bauchgefühl bestätigte. Aber sie verschaffte mir auch ein Stückweit Klarheit. So blieb mir nur noch eine Wahl: die Situation verlassen! Der Befreiungsschlag wurde notwendig. Im weiteren Verlauf zeigte mir mein Coach völlig neue, für mich bislang ungewöhnliche Perspektiven auf. Ungewöhnlich deshalb, da sie zu dieser Zeit noch gar nicht in mein Weltbild passten. Das ist ein großer Nutzeffekt beim Coaching: ein Perspektivwechsel! Ich kam mit mir selbst wieder auf Tuchfühlung, setzte mich in den Zug gen Heimat.Und machte weiter wie bisher … allerdings mit einem auf Veränderung ausgerichteten Mindset!
Bis zu dem Zeitpunkt, als ich im Redaktionsalltag ein Interview mit >

„PLÖTZLICHE EINSICHTEN DIENEN OFT ALS INITIALZÜNDUNG FÜR KLEINE UND GROSSE VERÄNDERUNGEN UND GEBEN UNSEREM LEBEN EINE GANZ NEUE WENDUNG."

ÜBUNG: WIE DU KLARHEIT FINDEST

Notiere dir einen Tag, der in einem halben Jahr, in einem Jahr oder in drei Jahren sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast. Begib dich gedanklich in diese Situation. Tauche vollständig in sie hinein. Wie ist es an diesem Tag? Beschreibe diesen Tag bis ins kleinste Detail. Wie fühlst du dich? Was hörst du? Was schmeckst du? Was riechst du? Was geschieht um dich herum? Als ob du eine Geschichte schreiben würdest… Dadurch bist du an diesem Tag mit deinem neu erreichten Ziel verbunden. Die konkrete Vorstellung hilft dir dabei, Klarheit zu finden.

UNKLARHEIT IST DER ZUSTAND VOR DER KLARHEIT

Wenn in dir Unklarheit und Verwirrung sind und du nicht weißt, was du tun sollst, dann treffe im Moment keine Entscheidung. Erlaube der Unklarheit, da zu sein. Sage dir: "Alle Unklarheit und Verwirrung darf jetzt da sein!" Atme tief in dein Herz hinein, entspann dich und sprich folgende Affirmation (die du selbstverständlich individuell anpassen kannst): "Ich öffne mich für die Klarheit des Geistes und der Wahrheit meines Herzens."
Vertraue dann wie ein Kind darauf, dass sich alles zum Guten fügen wird und tue das, was jetzt ansteht: Staubsaugen, Einkauf, Versorgen der Kinder, Zeitung lesen usw. Nur über die Annahme der Unklarheit, führt der Weg in die Klarheit. Zerbrich dir nicht deinen Kopf darüber, wo die Lösung liegt. Er weiß es nicht, aber dein Herz kennt sie schon, bevor sie sich dir offenbart. Dein Herz spricht ständig zu dir, aber nicht über Worte. Es gibt dir Signale über das Gefühl der Stimmigkeit bzw. der Unstimmigkeit. Tue immer mehr das, was sich für dich gut, stimmig und rund anfühlt.

einem prominenten Schauspieler führte. Dieser litt zu diesem Zeitpunkt unter heftigem Liebeskummer. Die Themen der TV-Sendung hatten wir schnell abgehakt. Die nächsten zwei Stunden sprachen wir über ihn, seinen Schmerz, seine Verlust- und Bindungsängste. Selten war ich so stark mit mir selbst und damit auch mit meinem Gesprächspartner verbunden. Dann kam der entscheidende Moment, in dem sich mit einem Satz, mit einer Frage meines Gesprächspartners, all meine Wünsche, Überlegungen und Pläne zu einem klaren Ziel manifestierten. Er fragte nämlich überraschend: „Kann ich Sie auch als Therapeutin buchen?" Crash! Boom! Bang! Von jetzt auf gleich löste sich mein innerer Knoten. Als hätte es niemals zuvor einen Zweifel gegeben, antwortete ich prompt: „Ja…demnächst!" In dem Augenblick als seine Frage im Raum stand, erfüllten mich innere Klarheit und Leichtigkeit. In mir entwickelte sich ein Gefühl, als warte etwas auf mich, dem ich mich nicht mehr verweigern kann.
Von dem Tag an hatte ich eine klare Zielvision von meinem „neuen" Leben, die mich magisch anzog: meine berufliche Zukunft als Therapeutin und Coach zu gestalten. Das war mein Treibstoff, der mich wieder in meine Schöpferkraft brachte. Ich belebte diese Vorstellung mit allen Sinnen. Alles fügte sich zu einem stimmigen Gesamtbild. Schritt für Schritt wurde der Wunsch nach Veränderung Realität. Ich verließ die zermürbende Situation – zuerst mental und zur gegebenen Zeit auch körperlich. Heute bin ich froh, dass ich mich aus dem Gefängnis der Routine befreit habe, um meine Herzensprojekte zu verwirklichen.

„AUF KLARHEIT ZU HOFFEN, OHNE SELBST ETWAS DAFÜR ZU TUN, IST WIE AM BAHNHOF STEHEN UND AUF EIN FLUGZEUG ZU WARTEN."

Mit meiner Selbständigkeit, mit meinem heutigen Dasein als Therapeutin, Coach, Autorin und Yogalehrerin, kann ich endlich all meine Potenziale ausleben.

Klarheit finden

Momente tiefer Klarheit, so genannte „Erleuchtungen", erreichen uns nicht aus dem Nichts. Sie kommen, wenn wir uns im Vorfeld bereits einen Erfahrungsschatz angeeignet haben. Wenn also ein zündender, einschneidender Moment auf den vorbereiteten Geist trifft. Das heißt für uns: Um bei einer schwerwiegenden Entscheidung Klarheit zu erlangen, müssen wir vorher (und nachher sowieso!) tatkräftigen Einsatz in unser Projekt investieren. Auf Klarheit zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof stehen und auf ein Flugzeug zu warten. Vor dem klärenden Aha-Effekt (manchmal ist es nicht nur ein einzelner Moment, sondern wie bei mir eine Klick-Moment-Kette) kommen wir nicht umhin, gründlich über unsere Situation nachzudenken:

Soll ich oder soll ich nicht? Was ist die Option? Wohin geht die Reise? Bleiben, verändern oder verlassen? All diese Fragen kann unser Verstand allein nicht schlüssig beantworten. Ich weiß heute: Eine klare Entscheidung kommt letztendlich aus dem Herzen. Es ist unser Bauchgefühl, das zu uns spricht. Unsere innere Stimme sagt uns, wo es uns hinzieht. Wenn wir eine große Entscheidung mit Klarheit treffen wollen, lassen wir zu, nicht mehr alles unter Kontrolle zu haben. Wir wagen einen Schritt ins Ungewisse: Wir lassen los, was war und öffnen uns für das, was kommen mag. Denn eine Entscheidung zu treffen bedeutet, dass uns ihre letzten Konsequenzen nicht bekannt sind. Die Zauberformel lautet also: Wirf dein Herz über ein Hindernis und spring hinterher. Vertraue darauf, dass es sich lohnt! <

CONNY THALER

Die Autorin

Conny Thaler ist Psychologin, Autorin und zertifizierte Yogalehrerin. Aktuell erscheint ihr erstes Hörbuch unter dem Titel „Ganz Frau sein. Aufbruch in mein neues Leben". (Health Style Verlag, auch als Downloads über alle bekannte Plattformen erhältlich).

www.herzoeffner.com