

IN 10 SCHRITTEN DIE EIGENE  
LEBENSaufGABE ENTDECKEN

# WOZU BIN ICH HIER?

**Julia Schneider**

# **Wozu bin ich hier?**

**Die eigene Lebensaufgabe erkennen und leben**

*Stell dir vor, Gott schenkt dir ein Leben.*

*Was machst du damit?*

|  |    |
|--|----|
| Wozu bin ich hier?   | 2  |
| Einleitung   | 4  |
| Was ist die Lebensaufgabe?                                       | 6  |
| Persönliche Gaben und Talente als Wegweiser                      | 6  |
| Hat jeder Mensch eine Lebensaufgabe?                             | 7  |
| 10 Zeichen, dass du deine Lebensaufgabe bereits lebst            | 9  |
| 15 Zeichen, dass du auf dem „falschen“ Weg bist                  | 11 |
| Typische Gründe, warum du deine Lebensaufgabe (noch) nicht lebst | 13 |
| In 10 Schritten die eigene Lebensaufgabe entdecken und leben     | 16 |
| 1. Macht der Gedanken: Überprüfe deine Glaubenssätze             | 16 |
| Übung: Hinderliche Glaubenssätze verändern                       | 18 |
| 2. Die richtigen Fragen stellen                                  | 20 |
| Übung: Lebensfragen finden und immer wieder stellen              | 21 |
| 3. Nimm dir Zeit für dich  | 23 |
| Übung: Zeit allein und ohne Ablenkungen verbringen               | 23 |
| 4. Erkenne deine Einzigartigkeit                                 | 25 |
| Konzentriere dich auf deine Stärken, statt auf deine Schwächen   | 26 |
| Übung: Finde dein Thema  | 26 |
| 5. Das Gesetz der Anziehung                                      | 28 |
| Übung: Räume dein Unterbewusstsein auf                           | 29 |
| 6. Akzeptiere und liebe dich so wie du jetzt bist                | 31 |
| 7. Lerne, auf dein Herz zu hören                                 | 32 |
| Übung: Verbinde dich mit deiner Intuition                        | 33 |
| 8. Die Freude als Wegweiser                                      | 34 |
| Übung: Mach mehr von dem, was dir Freude macht                   | 36 |
| 9. Innere Saboteure identifizieren                               | 37 |
| Übung: Hindernisse und Prüfungen vorwegnehmen                    | 38 |
| 10. Losgehen, auch wenn die Umstände noch nicht perfekt sind     | 39 |
| Fazit  | 40 |

## Einleitung

Hast du dich schon mal gefragt, ob es einen Grund dafür gibt, dass du hier bist? Dann geht es dir wie vielen Menschen. Niemand möchte sich mit der scheinbaren Beliebigkeit oder gar Sinnlosigkeit des Daseins abfinden. Eine der wichtigsten Fragen, die sich Menschen im Laufe ihres Lebens stellen, ist daher: Gibt es so etwas wie eine Lebensaufgabe, eine Bestimmung, Berufung oder gar einen Seelenplan, für den ich hierher gekommen bin?

Viele belassen es bei der Frage, anstatt ernsthaft nach Antworten zu suchen. Die Konsequenz dieser Bequemlichkeit ist im besten Fall ein eher mittelmäßiges Leben.

Wenn wir unsere Lebensaufgabe nicht leben, werden wir das jedoch früher oder später zu spüren bekommen. Diese Weckrufe kommen in Form von Schicksalsschlägen, Krankheiten oder anderen Katastrophen, solange wir die sanften Zeichen konsequent ignorieren. Unsere Seele hat dann keine Möglichkeit mehr, uns anders darauf aufmerksam zu machen.

Deutlich angenehmer ist es, von vornherein auf die Stimme des Herzens zu hören. Auch Umwege mögen ihre Schönheit haben, doch das Leben ist umso leichter, je mehr wir mit unserer Lebensaufgabe im Einklang sind.

Wenn wir etwas nur aus Angst bzw. unserem Sicherheitsbedürfnis heraus tun, handeln wir nicht im Einklang mit unserer Seele, unserem Lebensplan und der Lebensaufgabe. Angst ist in akuten Gefahrensituationen nützlich, ganz sich aber nicht, wenn wir unsere Lebensaufgabe entdecken und leben wollen.

Wenn wir den Weg der Angst, also den Weg der Sicherheit wählen, ist das Leben ungleich schwerer und wir müssen uns abkämpfen. Die Symptome sind Stress, ein Gefühl des Ausgebrannt-seins, der inneren Leere, Langweile oder einfach nur ein Unbehagen, das man sich nicht richtig erklären kann. Es ist dieses Gefühl von: Warum bin ich nie dauerhaft glücklich, selbst wenn ich meine Ziele erreiche?

### **Entspannt erfolgreich bist du nur, wenn du deine Lebensaufgabe lebst.**

Sind wir dagegen in unserem Element, nutzen unsere natürlichen Talente, statt den Fokus auf unsere Schwächen zu lenken, und handeln im Einklang mit unseren Werten, dann ergibt das Leben Sinn und wir sind zwangsläufig erfolgreich mit dem, was wir tun.

Wenn du das tust, was dir am meisten Freude macht und der Welt am meisten dient, wirst du vom Leben fürstlich dafür entlohnt. Dann bist du innerlich voll und ganz erfüllt und ziehst so auch die Fülle im Außen an. Es geht nicht anders. Das ist das Gesetz der Anziehung, wie es auf ganz natürliche Weise funktioniert, ohne

anstrengende Affirmationen und Visualisierungen, die dir dein Unterbewusstsein sowieso nicht abnimmt und sie somit sofort wieder sabotiert.

Wenn du keine Lust auf ein langweiliges, freudloses oder ein anstrengendes Leben hast, in dem du dich ständig abkämpfst und trotzdem nicht erfüllt bist, solltest du dich auf die Suche nach deiner Lebensaufgabe - deiner Berufung, Bestimmung, Lebensmission oder wie auch immer du es nennen möchtest - machen.

Viel wichtiger als das Entdecken einer bestimmten Sache ist jedoch, die innere Stimme der Richtigkeit - unsere Intuition - wieder bewusst wahrzunehmen und ihr immer mutiger zu folgen. Dadurch wirst du und wird dein Leben immer lebendiger und du gewinnst mehr Klarheit auf dem Weg. Statt auf das große Ganze zu schießen, kannst du dich jeden einzelnen Tag fragen: Was möchte sich heute durch mich ausdrücken? Wenn du darauf eine mutige Antwort in deinem Herzen findest und ihr auch folgst, lebst du ganz automatisch deine Lebensaufgabe, ohne vielleicht eine genaue Definition davon zu haben, was deine Lebensaufgabe ist.

Deshalb musst deine Lebensaufgabe nicht genau kennen, bevor du die ersten Schritte machst. Es ist viel wichtiger, einfach loszugehen und dem inneren Gefühl der Richtigkeit und Stimmigkeit zu folgen, anstatt sich ewig darüber den Kopf zu zerbrechen, was denn die eigene Lebensaufgabe sein könnte.

## Was ist die Lebensaufgabe?

Die Lebensaufgabe bezeichnen manche Menschen auch als Bestimmung, Berufung, Lebensmission, Lebensplan, Herzenswunsch oder Seelenplan. Ich verwende alle Wörter synonym. Du kannst dir einfach das Wort aussuchen, welches für dich am besten passt.

Die Lebensaufgabe ist kein bestimmter Beruf und auch keine in Stein gemeißelte Ausdrucksform wie etwa Schauspieler, Schriftsteller oder Programmierer. Das sind nur die Ausdrucksformen, durch die wir unsere Mission in die Welt bringen. Die Lebensaufgabe ist viel größer, sie kann zum Beispiel lauten:

- Mehr Liebe in die Welt bringen
- Die Qualität des Mitgefühls unter den Menschen stärken
- Das menschliche Bewusstsein erhöhen
- Alte Strukturen aufbrechen und neue Samen säen
- Bestimmte Institutionen oder gesellschaftliche Bereiche reformieren

Diese Mission muss nicht riesengroß sein, es kann sich auch um einen sehr kleinen, aber wichtigen Aspekt des Lebens handeln.

---

### Persönliche Gaben und Talente als Wegweiser

Um diese Mission zu erfüllen hast du bestimmte Gaben und Talente mitbekommen, die dich dabei unterstützen, deine Lebensaufgabe zu verwirklichen. Es ist daher wichtig, dass wir unsere Gaben und Talente erkennen, weiterentwickeln und im Sinne der Lebensaufgabe einsetzen. Das Schöne daran ist, dass unsere natürlichen Talente und Gaben auch meist das sind, was uns am meisten Spaß macht und womit wir am leichtesten erfolgreich sind.

Manche Menschen sind ihr Leben lang Schriftsteller, Musiker oder Unternehmensberater und fühlen sich in dem Bereich so wohl und lebendig, dass sie das ganze Leben dabei bleiben. Andere Menschen sind vielseitiger und leben ihre Lebensaufgabe in unterschiedlichen Bereichen: sie schreiben Bücher, malen Bilder und unterstützen ihre Mitmenschen durch Coaching. Andere wechseln die Ausdrucksformen ihrer Lebensaufgabe immer mal wieder.

Es gibt hier keinen richtigen und falschen, keinen guten oder weniger guten Weg. Es geht allein darum, deinem inneren Gefühl der Stimmigkeit und der Freude, also dem, was dich tief im Herzen berührt, zu folgen.

Die Lebensaufgabe leben wir nicht ausschließlich im Beruf, sondern auch in zwischenmenschlichen Beziehungen, in der Kindererziehung oder bei bestimmten

Hobbys und freiwilligem Engagement. Sie ist ein untrennbarer Teil von uns, der ganz sicher nicht an der künstlichen Grenze Arbeit / Freizeit anhält.

Falls du noch nicht das Gefühl hast, dein volles Potential zu leben, will ich dir mit diesem Buch ein paar Anregungen geben, wie du dich auf den Weg machen kannst. Das Entdecken der Lebensaufgabe ist alles andere als eine anstrengende Suche, bei der alles auf das bloße Erreichen eines Ziels ausgerichtet ist.

Ganz im Gegenteil: Das Entdecken der Lebensaufgabe ist das Leben selbst, das spielerische Ausprobieren deiner Möglichkeiten mit dem Ziel, dich immer mehr deinem tiefsten inneren Wesenskern, dem natürlichen Zustand tiefster Freude und Erfüllung, anzunähern und meist auch die Welt zu einem besseren Ort zu machen, denn das nehmen sich die meisten Seelen vor.

Also Schluss mit den faulen Ausreden! Unsere Zeit ist begrenzt und es gibt einfach keinen Grund, nicht unser volles Potential zu leben und zu entfalten. Dafür sind wir hier und nur so können wir ein glückliches Leben führen.

---

Hat jeder Mensch eine Lebensaufgabe?

Wenn es so etwas wie eine Lebensaufgabe gibt - und davon bin ich absolut überzeugt - dann hat natürlich auch jeder Mensch eine. Denn warum sollten manche Menschen eine Lebensaufgabe haben, während andere vom Kreis der Erlesenen ausgeschlossen bleiben?

Es ist unübersehbar, dass jeder von uns bestimmte Fähigkeiten, Stärken und Gaben mitbringt. Wenn wir das leben, was Unseres ist, kann diese Welt in einer perfekten Symbiose funktionieren. Denn die Stärken des einen sind die Schwächen des anderen. Wir ergänzen uns gegenseitig. Es geht daher nicht darum, jahrelang an unseren Schwächen herumzudoktern, um möglichst perfekt zu sein, sondern darum, unserer Stärken zu leben, das zu entwickeln und fördern, das bereits in uns angelegt ist, und uns gegenseitig zu feiern.

In uns schlummert ein Samen mit unserem Potential, das sich in diesem Leben entfalten möchte. Um es zum Wachsen und Gedeihen zu bringen, müssen wir für einen guten Nährboden sorgen, es regelmäßig bewässern und pflegen, damit es nicht verkümmert. Wir müssen herausfinden, was es braucht, um zu gedeihen und es ihm geben.

Wenn wir unsere Lebensaufgabe erkennen und leben wollen, geht es vor allem darum, das in uns schlummernde Potential - die ganz besondere und einmalige Kombination aus Fähigkeiten, Stärken, Gaben und Interessen - zu entdecken und ihnen dann den bestmöglichen Nährboden zu bieten, um sich zu entwickeln. Außerdem haben wir ein tiefes Bedürfnis, dieses Potential für etwas Sinnvolles

einzusetzen, das mit unserem Werten im Einklang ist und etwas in der Welt bewirkt.



## 10 Zeichen, dass du deine Lebensaufgabe bereits lebst

Vielleicht gehörst du aber auch zu den Glücklichen, die ihre Lebensaufgabe zumindest teilweise bereits leben bzw. den richtigen Weg eingeschlagen haben. Doch woran merkt man das? So kann ein Leben aussehen, wenn du bereits das lebst, wozu du hier bist bzw. einfach deinem inneren Gefühl der Freude und Stimmigkeit folgst:

1. **Du freust dich auf jeden Tag.** Es ist dir völlig egal, ob es ein Montag oder Freitag ist. Montags startest du voller Energie in die neue Woche und freust dich auf eine Woche voller Schöpfung und Kreativität. Du „arbeitest“ bzw. schöpfst auch mal am Wochenende und zwar nicht, weil du musst, sondern weil dich ein bestimmtes Projekt vollkommen packt.
2. **Du hast viel Energie und fühlst dich wach.** Oft ist dein Energie-Level am Ende des Tages höher als am Morgen.
3. **Du bezeichnest dein tägliches Schaffen nicht als „Arbeit“**, da es sich überhaupt nicht anstrengend anfühlt und deinem Leben Sinn gibt. Du kannst insgeheim nicht fassen, dass dich jemand dafür bezahlt, damit du das tust, was dir am meisten Spaß macht.
4. **Geld spielt keine Rolle.** Du würdest genauso weitermachen, wenn du kein Geld dafür bekommen würdest und keine Angst hättest.
5. **Du kommst nicht von deinem Weg ab**, auch wenn es finanziell mal nicht so gut läuft oder irgendwelche Hindernisse auftauchen. Es gibt keinen Plan B, denn du lebst genau das, was du dir aus tiefstem Herzen wünschst.
6. **Du bewältigst stressige Phasen und Herausforderungen ohne Angst** und lässt dich davon nicht runterziehen.
7. **Du erlebst regelmäßig Synchronizitäten**, also scheinbar wundersame Ereignisse, die sich der Verstand nur als vollkommen abgefahrte Zufälle erklären kann. Synchronizitäten sind die Sprache des Universums, das dir mitteilt, dass du auf dem richtigen Weg bist bzw. deiner Lebensaufgabe folgst.
8. **Scheinbar glückliche Fügungen** verschaffen deinem Business oder deinen Tätigkeiten regelmäßig neuen Aufschwung, ohne dass du dich dafür anstrengen musst. Du bist zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort, um den perfekten Angestellten, ideale Räume zu einem tollen Preis oder einen enthusiastischen Kooperationspartner zu finden.
9. **Du fühlst dich die meiste Zeit über inspiriert** und hast ständig neue Ideen, die du gern umsetzen würdest.
10. **Du kennst keine Langeweile.** Du kannst gar nicht alles umsetzen, was du in die Welt bringen möchtest, weil das wahrscheinlich für 100 Leben reichen würde.

Das hört sich zu schön an, um wahr zu sein? Ich bin davon überzeugt, dass alle Punkte wahr werden, wenn wir unsere Lebensaufgabe bedingungslos leben und *unseren* Platz im Leben einnehmen.

Einige Punkte kann ich bereits aus meinem eigenen Leben bestätigen. Andere Sachen treffen nicht hundertprozentig zu, denn manchmal habe ich Angst und schaffe es nicht, meiner Mission vollkommen bedingungslos zu folgen und Geldsorgen auszublenden. Es ist also nicht so, dass wir unserer Mission entweder folgen oder nicht. Dazwischen gibt es viele Schattierungen. Viele von uns leben ihre Lebensaufgabe bereits teilweise.

Es geht nun darum, der Lebensaufgabe immer mehr Platz einzuräumen. Je mehr es uns gelingt, dem inneren Ruf immer vollständiger und bedingungsloser zu folgen, desto einfacher wird das Leben. Es wird auch dann nicht alles immer nur schön, perfekt und leicht sein, aber wir werden eine Art zu leben erfahren, wie sie sich die meisten heute in ihren kühnsten Träumen nicht ausmalen können.

## 15 Zeichen, dass du auf dem „falschen“ Weg bist

Zwar können wir nie wirklich auf dem falschen Weg sein, denn alles ist Teil des Plans. Ich glaube fest daran, dass wir aus unserem Lebensplan, den sich unsere Seele für dieses Leben vorgenommen hat, nicht herausfallen können.

Auch wenn wir vorübergehend einer Tätigkeit nachgehen, die nicht wirklich zu unserer Lebensaufgabe passt, kann es wichtig für unseren Weg sein. Entweder lernen wir dadurch, was wir in diesem Leben definitiv nicht wollen und es bringt uns durch dieses Gefühl der absoluten Unstimmigkeit wieder auf den richtigen Weg. Oder wir lernen dabei etwas, beispielsweise eine Eigenschaft, eine bestimmte Fähigkeit oder auch Fachwissen, das wir später für unsere eigentliche Bestimmung benötigen.

So kann sich beispielsweise jemand dazu entscheiden, Hochleistungssport zu betreiben, obwohl das gar nicht zu der Lebensaufgabe dieser Person gehört. Ist das der Fall, wird sie irgendwann wieder von diesem Weg abkommen, entweder durch äußere „Schicksalsschläge“ oder durch die eigene Entscheidung, weil es sich auf Dauer einfach nicht gut und richtig anfühlt. Es kann aber sein, dass diese Person durch den Sport Disziplin und Durchhaltevermögen gelernt hat, die sie benötigt, um ihren eigentlichen Lebensplan zu verwirklichen. Daher war also auch der Sport nicht umsonst, sondern dient letztendlich ebenso der Lebensaufgabe.

Trotzdem ist es wichtig, irgendwann die Richtung zu ändern, wenn wir uns auf einem unstimmgigen Weg befinden. An den folgenden Zeichen merkst du, dass du gerade nicht deine Lebensaufgabe lebst:

- **Das Gehalt am Ende des Monats** ist das einzige, was dich an deinem derzeitigen Job motiviert.
- **Bei der Arbeit bist du oft unkonzentriert oder müde**, obwohl du ausreichend schläfst.
- **Dein Energielevel fällt im Laufe des Tages** immer weiter und du musst dich mit Kaffee, Süßigkeiten oder anderen Mitteln aufputschen.
- **Du fühlst dich oft überfordert.**
- **Du schaust ständig auf die Uhr** und hast das Gefühl, die Zeit vergeht nicht.
- **Du fühlst oft Stress.** Stress ist ein klares Zeichen, dass wir unsere Berufung nicht leben. Denn wir hören den inneren „Ruf“ sehr wohl, wenn vielleicht auch nur unterbewusst. Wenn wir diesen Ruf aus welchen Gründen auch immer nicht folgen wollen, müssen wir ungeheuer viel Energie aufbringen, um ihn zu ignorieren. Das verursacht den Stress.
- **Du hast irgendeine Sucht entwickelt**, um die innere Leere zu füllen: Du isst zu viel, du trinkst zu viel, du rauchst zu viel, nimmst Tabletten oder tust irgendetwas anderes, um von dir selbst und deinen momentanen Gefühlen abzulenken, die du sonst kaum ertragen könntest.

- **Du schaust lieber auf andere Menschen** und redest über sie, statt dich mit dir selbst und deinem Leben zu beschäftigen.
- **Du lebst nur für die Feierabende, Wochenenden** und fünf bis sechs Wochen Urlaub im Jahr.
- **Tief in dir sehnt sich etwas nach einer Katastrophe**, die deiner derzeitigen Situation ein Ende setzt.
- **Das Leben ist anstrengend**, du musst dich ständig abkämpfen und kommst trotzdem nie so richtig ans Ziel.
- **Das Leben erscheint dir oft sinnlos.**
- **Dir ist oft langweilig.**
- **Du kannst nicht mir dir allein sein.** Du fürchtest dich vor dem tiefen Loch, in das du dann fallen könntest.
- **Du bist neidisch auf Menschen**, die ihre Bestimmung leben und damit erfolgreich sind.

## Typische Gründe, warum du deine Lebensaufgabe (noch) nicht lebst

Es ist offensichtlich, dass es für jeden Menschen mehr als erstrebenswert ist, dem inneren Ruf zu folgen. Doch was hält uns bloß davon ab, genau das zu tun?

1. **Ich habe keine Lebensaufgabe.** Wenn du glaubst, Menschen ohne Lebensaufgabe seien auf dieser Welt möglich (und dass du natürlich mit höchster Wahrscheinlichkeit zu den Unglücklichen gehörst), stehst du dir selbst im Weg. Dazu mehr im nächsten Kapitel.
2. **Es ist zu spät für mich, meine Berufung zu leben.** Wenn es zu spät für irgendetwas wäre, wärst du nicht mehr hier. Solange du am Leben bist, ist alles möglich. Mache dir klar, dass es bloß Glaubenssätze sind, die im schlimmsten Fall zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden.
3. **Du hast Angst vor Veränderungen.** Klar, wenn du beginnst, deiner Lebensaufgabe zu folgen, ist es höchst unwahrscheinlich, dass alles in deinem Leben beim Alten bleibt. Du wirst dich von bestimmten Gewohnheiten und eventuell auch Menschen in deinem Leben verabschieden müssen. Unbewusst halten dich die diffusen Ängste vor diesen Veränderungen und möglichen Verlusten davon ab, deine Lebensaufgabe zu leben. Das ist durchaus verständlich. Trotzdem solltest du dich fragen, was schlimmer ist: Die notwendigen Veränderungen in Kauf zu nehmen oder weiterhin ein Leben auf Sparflamme zu führen? Mache dir alle deine Ängste bewusst und entscheide dich dann ganz bewusst, was dir wirklich wichtig ist.
4. **Bequemlichkeit:** Manche Menschen haben es sich in ihrem durchschnittlichen Leben recht bequem eingerichtet. Daran etwas zu ändern, bedeutet Aufwand und Anstrengung. Auch hier musst du dir die einfache Frage stellen, was letztlich schmerzhafter ist: der Schmerz der temporären Anstrengung und Disziplin oder der Schmerz am Ende deines Lebens, wenn du realisierst, dass du mit der Musik in dir stirbst. Die eigene Berufung zu leben, ist erstmal anstrengend - vor allem zu Beginn. Es ist, wie einen hohen Berg zu besteigen. Das ist anstrengender als zuhause auf der Couch zu sitzen. Doch das Glück, das du oben auf dem Gipfel empfindest, wirst du niemals fühlen, wenn du zuhause sitzen bleibst.
5. **Fehlendes Selbstvertrauen:** Wer zu große Zweifel sich selbst und seinen eigenen Fähigkeiten gegenüber hat, muss erstmal das nötige Selbstwertgefühl aufbauen, um diesen mutigen Weg gehen zu können.
6. **Kein Durchhaltevermögen:** Was Menschen mit zu vielen Zweifeln außerdem fehlt, ist das Durchhaltevermögen. Viele Leute sind zu Beginn hellauf begeistert von einer Idee, es fällt ihnen dann aber schwer, dranzubleiben, vor allem dann, wenn es mal nicht so gut läuft. Wirklichen Erfolg machen aber vor allem die kleinen Schritte aus, die du regelmäßig machst und zwar unabhängig davon, wie du dich gerade fühlst, wie stressig dein Alltag ist oder welche Hindernisse auch immer dir das Leben gerade in den Weg stellt.

7. **Die Wenn-dann-Falle.** Viele Menschen meinen, sie würden dem inneren Ruf ja folgen, wenn... - wenn sie genug Ersparnisse haben, im Lotto gewinnen, ihr Partner sie unterstützt etc. Das ist eine Falle. Wenn du es nicht jetzt tust, dann wirst du es mit hoher Wahrscheinlichkeit auch in Zukunft nicht tun, wenn die scheinbar „richtigen“ Umstände eintreten. Das Wahrscheinlichste ist jedoch, dass die perfekten Umstände nie eintreffen.
8. **Fehlendes Vertrauen:** Wer dem inneren Ruf, der Freude bzw. dem Gefühl der Richtigkeit folgen will, braucht Vertrauen ins Leben und in genau diesen Weg. Wem dieses Vertrauen fehlt, wird sich immer wieder für den vermeintlich sicheren Weg entscheiden.

Erkennst du dich in manchen Punkten wieder? Der erste Schritt ist es, sich bewusst zu machen, was genau eigentlich zwischen dir und einem Leben in Fülle steht. Schon die pure Aufmerksamkeit und Bewusstmachung von Problemen kann Blockaden heilen. In einem nächsten Schritt solltest du dich bedingungslos für ein Leben in Fülle entscheiden und auch bereit sein, mögliche Unannehmlichkeiten in Kauf nehmen.

*"Die zwei wichtigsten Tage in deinem Leben sind  
der Tag, an dem du geboren wirst, und der Tag  
an dem du herausfindest, warum."*

*Mark Twain*

# In 10 Schritten die eigene Lebensaufgabe entdecken und leben

## 1. Macht der Gedanken: Überprüfe deine Glaubenssätze

*„Unsere wichtigste Entscheidung ist, ob wir das Universum für einen freundlichen oder feindlichen Ort halten.“*

- Albert Einstein

Wenn du deine Lebensaufgabe entdecken und leben willst, ist einer der ersten und gleichzeitig auch der wichtigsten Schritte auf diesem Weg, dich von stressigen und nicht dienlichen Glaubenssätzen zu trennen. Glaubenssätze sind Sätze, die wir so oft in unserem Kopf und vielleicht auch laut wiederholen, bis wir sie für unumstößliche Wahrheiten halten und sie zu unserer Realität werden. Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Du solltest daher unbedingt aufpassen, woran du glaubst.

Zunächst solltest du natürlich daran glauben, dass jeder Mensch eine Lebensaufgabe hat, für die er oder sie hierher gekommen ist. Außerdem solltest du davon überzeugt sein, dass du diese auch entdecken und leben kannst, sobald du dich auf die Suche danach begibst.

Von Glaubenssätzen, die deinem Vorhaben nicht dienen, musst du dich auf diesem Weg trennen. Sie stehen dem Entdecken deiner Lebensaufgabe im Weg, werden dich frühzeitig aufgeben lassen und werden letztlich zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Folgende Glaubenssätze oder ähnliche Gedanken, die du bis jetzt vielleicht als wahr akzeptiert hast, musst du eliminieren:

- Ich muss ans Geld verdienen denken, um ein gutes Leben zu haben und meine Familie versorgen zu können. Ich kann dem Leben nicht einfach vertrauen, ich muss mich absichern, um nicht auf der Straße zu landen oder meine Familie zu gefährden.
- Den Lebensunterhalt mit etwas zu verdienen, was einen erfüllt und den eigenen Talenten entspricht, ist nur wenigen, besonders glücklichen Menschen vorbehalten.
- Ich muss mich anstrengen, um im Leben etwas zu erreichen, Anerkennung zu bekommen und ausreichend Geld zu verdienen
- Je mehr ich arbeite, desto erfolgreicher werde ich.
- Arbeit ist etwas Anstrengendes, das in der Regel keinen Spaß macht.
- Ich bin nur wertvoll, wenn ich (materiell) erfolgreich bin.



Betrachtest du zumindest einige von diesen Sätzen als simple Wahrheiten?

Was aber, wenn es nicht wahr ist? Was, wenn es auch ganz anders sein könnte? Was, wenn manche Dinge nur deshalb wahr sind, weil alle daran glauben? Was, wenn alle Tatsachen einfach nur sich selbsterfüllende Glaubenssätze der Mehrheit sind?

Du entscheidest, woran du glaubst. Das woran du glaubst, aus ganzem Herzen und tiefster Überzeugung, wird zu deiner Realität. Warum probierst du es dann nicht mit nützlichen Glaubenssätze, wie zum Beispiel:

- Ich und jeder andere Mensch auf dieser Welt haben es verdient, mit unseren natürlichen Gaben, Leidenschaft und Talenten Geld zu verdienen und unseren Lebensunterhalt zu sichern.
- Nur wenn ich etwas tue, das ich aus ganzem Herzen liebe, das mir wirkliche Freude macht und meinen natürlichen Gaben entspricht, kann ich erfolgreich sein, zu den Besten auf meinem Gebiet zählen und absurd viel Geld verdienen.
- Eines der wichtigsten Dinge im Leben ist es, die eigene Lebensaufgabe zu erkennen und zu leben.
- Um erfolgreich zu sein und viel Geld zu verdienen muss ich mich nicht am Rande eines Burnouts abrackern, sondern kann das genauso gut mit 15 bis 20 Stunden Arbeit pro Woche schaffen.
- Jeder hat eine Lebensaufgabe und wir alle haben es verdient, diese zu erkennen und zu realisieren.
- Arbeit ist Spiel. Ich muss mich zu nichts zwingen, sondern kann einfach immer das tun, was sich im Moment gerade richtig anfühlt. Damit werde ich mit weniger Arbeitseinsatz viel produktiver und erfolgreicher sein, als wenn ich mich zu Aufgaben zwingen.
- Das ganze Leben ist ein unheimlich ausgefeiltes Spiel. Doch es gibt in diesem Spiel keine Verlierer, auf lange Sicht werden wir alle gewinnen.

Bist du bereit, diese Tatsachen in dein Glaubensrepertoire zu übernehmen und sie als eben solche zu akzeptieren, nämlich in Stein gemeißelte Fakten? Bist du außerdem bereit, dich von alten Glaubenssätzen zu verabschieden, die dem Ziel, deine Lebensaufgabe zu entdecken und zu leben, nicht dienen?

Falls nicht, legst du das Buch am besten jetzt aus der Hand. Alle weiteren Informationen werden nichts bringen, wenn du nicht das richtige Mindset entwickelst. Falls du deine Glaubenssätze ändern willst, es dir aber noch sehr schwer fällt, empfehle ich dir die folgenden kraftvollen Übungen, um hinderliche Glaubenssätze loszulassen und starke Glaubenssätze zu entwickeln.

## **Glaubenssätze identifizieren**

Um negative Glaubenssätze zu verändern, musst du sie erstmal ausfindig machen. Was genau ist es, das dich stresst? Manchmal ist das gar nicht so offensichtlich. Wenn es dir schlecht geht, dann halte inne und finde heraus, welcher Gedanke oder welches Ereignis das schlechte Gefühl ausgelöst hat. Wenn du gerade in einer Situation feststeckst, dich gestresst fühlst oder nicht weiter weißt, dann frage dich welche Gedanken daran Schuld sind, dass es dir so geht. Die äußere Welt oder die Ereignisse an sich sind nie der Auslöser für unsere schlechten Gefühle, sondern immer unsere Gedanken über die Situation.

Frage dich auch, welche Verallgemeinerungen, Redewendungen und Sprüche du immer wieder verwendest, dir selbst und anderen gegenüber, zum Beispiel:

- „Ich kriege nichts auf die Reihe“; „Ich schaffe es einfach nicht“
- „Ich kann nicht mit Geld umgehen“
- „Ich bin nicht intelligent / stark / durchsetzungsfähig genug“
- „Ohne Fleiß keinen Preis“
- „Indianer kennen keinen Schmerz“ etc.

## **Vier Fragen, die helfen**

Hast du stressige Glaubenssätze erstmal identifiziert, geht es im nächsten Schritt darum, sie aufzulösen. Dabei sind die vier Fragen der „The Work“-Methode von Byron Katie enorm hilfreich:

**1. Ist das wahr, was ich da glaube?** Stimmt dieser Gedanke?

**2. Kann ich hundert Prozent sicher sein, dass es wahr ist?**

**3. Was passiert in meinem Leben, wenn ich das glaube?** Wie fühle ich mich dabei? Was passiert mit meiner Arbeit, meinem Erfolg? Wie schränkt mich dieser Glaubenssatz ein? Wer bin ich mit diesem Glaubenssatz?

Wenn es ein beengender, also einschränkender und hinderlicher Glaubenssatz ist, wirst du das körperlich spüren, wenn du dir diese Frage stellst. Du kannst dadurch genau erkennen, wie dich dieser Glaubenssatz davon abhält, deine Ziele zu erreichen und dein volles Potential zu leben.

**4. Wer wäre ich ohne diesen negativen Glaubenssatz?** Wenn ich das nicht glauben würde, wie würde ich dann leben und arbeiten? Welche Möglichkeiten und Chancen hätte ich, wenn ich das nicht glauben würde?

Bei dieser letzten Frage spürst du meist Erleichterung und Befreiung, was dir verdeutlicht, wie sehr dich der negative Glaubenssatz in deinem Handeln und dem Erreichen deiner Ziele blockiert.

Du kannst diese Fragen auch schriftlich beantworten. Probiere einfach aus, was bei dir am besten funktioniert.

### **Glaubenssatz umkehren**

In einem letzten Schritt kannst du deinen stressigen Glaubenssatz dann noch umkehren und dich fragen, **wie du dich fühlen würdest, wenn genau das Gegenteil wahr wäre.** Suche nach Beweisen dafür, dass das genaue Gegenteil deines ursprünglichen Gedankens wahr ist. Wie fühlst du dich, wenn du an das Gegenteil deines ursprünglichen Glaubenssatzes glaubst?

### **Positive Glaubenssätze dauerhaft im Unterbewusstsein verankern**

Wenn du Glaubenssätze gefunden hast, die dich stärken und dir helfen, deine Ziele zu erreichen, solltest du diese auch dauerhaft im Unterbewusstsein verankern. Schreibe dienliche, kraftvolle Glaubenssätze, die du unbedingt verinnerlichen möchtest, daher am besten auf und platziere sie irgendwo, wo du sie täglich siehst, neben dem Badezimmer-Spiegel, am Kühlschrank, über dem Schreibtisch, auf der ersten Seite deines Notizheftes etc. Lese sie mehrmals täglich durch, am besten morgens und abends vor dem Einschlafen, bis sie wirklich fest in deinem Unterbewusstsein verankert sind.

Trotzdem ist es wichtig, dass du diese neuen Gedanken schon jetzt glauben kannst. Denn es bringt nichts, wenn du dir immer wieder einen Satz vorliest und dein Unterbewusstsein im gleichen Moment empört schreit: Was für ein Blödsinn! Dann wirst du dich auch schlecht dabei fühlen, wenn du es vorliest, weil du es tief in deinem Innersten nicht glaubst. Anstatt also aufzuschreiben „Ich bin reich“, schreibe lieber: „Alle Fähigkeiten, mich von meinem Schulden zu befreien und ein finanziell unbesorgtes Leben zu führen, sind in mir angelegt.“

## 2. Die richtigen Fragen stellen

*„Die Qualität deiner Fragen bestimmt die Qualität deines Lebens.“*

Wenn du noch gar keine Ahnung hast, was deine Berufung oder Lebensaufgabe sein könnte, musst du dich nicht stressen. Das ist völlig okay und geht vielen Menschen so. Mir ging es lange Zeit genauso und aus eigener Erfahrung kann ich definitiv sagen, dass Druck und Selbstverurteilung das Kontraproduktivste überhaupt ist.

Unsere Berufung ist nichts, das wir angestrengt suchen müssen, um dann vom Leben mit der richtigen, alleingültigen und immer wahren Antwort belohnt zu werden. Es ist etwas, das uns findet, wenn wir bereit dazu sind.

Alles, was wir „tun“ müssen, ist loslassen, entspannen und dem Leben die richtigen Fragen stellen. Und dann warten, bis das Leben die passenden Antworten liefert.

Es ist zwar simpel, aber leider nicht einfach. Denn dieses Entspannen und Loslassen ist alles andere als leicht. Dazu brauchen wir Vertrauen in das Leben.

Aber genau so funktioniert unsere Intuition. Wir müssen nur klar und deutlich unsere dringendsten Fragen stellen, dann loslassen und auf die Antworten warten, die uns das Leben auf den unergründlichsten und schrägsten Wegen präsentiert. Es ist wichtig, dass wir uns diese Fragen immer wieder bewusst machen. Nur die Fragen, ohne jedoch verkrampft nach Antworten zu suchen. Die Antwort kommt, wenn wir immer wieder fragen und darauf vertrauen, dass uns die Antwort auf irgendeinem Weg erreichen wird. Meist genau dann, wenn wir nicht darüber nachdenken.

Vertrauen ins Leben und seine unergründliche Prozesse sowie absolute Sicherheit, dass wir die Antwort zur passenden Zeit erhalten, sind meiner Meinung nach die wichtigsten Zutaten.

Stelle dir Fragen wie:

- Was will mein Herz wirklich? Wonach sehne ich mich in meinem tiefsten Inneren?
- Wozu bin ich hier?
- Was muss ich loslassen, um meine Bestimmung zu finden?
- Wie kann ich diese Welt zu einem besseren Ort machen?
- Warum mache ich die Dinge nicht, von denen ich eigentlich weiß, dass ich sie tun sollte?
- Was sind meine Werte und bin ich ihnen treu?
- Was kann ich jetzt tun, um auf meinem Seelenweg voranzuschreiten?
- Was bringt mich wirklich weiter?

- Welche Blockaden muss ich lösen, um mein volles Potential zu leben?
- Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

Wiederhole diese Fragen immer wieder. Kontempliere sie, meditiere über die Frage, stelle sie dir morgens bevor du in den Tag startest und abends bevor du einschläfst. Stelle sie dir in großen roten Lettern vor deinem geistigen Auge vor, singe sie innerlich oder rezitiere sie wie ein Mantra. Das Wichtige ist wie gesagt, dass du dir deine Frage immer wieder bewusst machst, ohne auf irgendeine absichtsvolle Art nach einer Antwort zu suchen oder zu erwarten, das Leben sei dir eine Antwort schuldig.

Wenn du dich wirklich aus ganzem Herzen nach der Antwort sehnst, wird sie kommen. Auf den Zeitfaktor hast du jedoch keinen Einfluss. Den solltest du akzeptieren und vertrauen, dass die Antwort genau zur richtigen Zeit kommt. Je nachdem, wo du gerade stehst, kann das länger oder kürzer dauern. Es hat jedoch überhaupt gar keinen Sinn, irgendetwas zu pushen. Das ist nicht nur Zeitverschwendung, es entfernt dich sogar von deiner inneren Wahrheit.

Entspann dich einfach, genieß das Leben und vertraue darauf, dass die Antwort kommen wird.

Wenn sie momentan noch nicht da ist, hat das auch etwas Positives. Dann bist du momentan vielleicht einfach noch nicht bereit, „Deines“ in die Welt zu bringen. Der richtige Zeitpunkt ist noch nicht da. Jedes Leben besteht aus Phasen des Ausruhens und das Erschaffens. Freu dich, dass du dich gerade ausruhen darfst und genieße es, statt dir von deinem Ego einreden zu lassen, es müsste alles ganz anders sein. Du wirst noch früh genug die Ärmel hochkrempeln dürfen und dich an die „Arbeit“ machen.

---

Übung: Lebensfragen finden und immer wieder stellen

Nimm ein Blatt Papier und schreibe alle Fragen auf, auf die du gern eine Antwort hättest. Schreibe so lange bis dir keine Fragen mehr einfallen. Platziere die Fragen an einem Ort, an dem du sie jeden Tag siehst.

Suche dir eine Frage raus, die dich momentan besonders anspricht und notiere sie auch an anderen Orten, wo sie dir den ganzen Tag über immer wieder ins Auge springen wird.

Rufe die Frage immer wieder in dein Bewusstsein, stelle sie dir vor deinem geistigen Auge vor und stelle dir auch vor, wie du dich fühlen wirst, wenn du die Antwort gefunden hast. Stelle es dir wirklich bildlich und mit allen Sinnen vor: Wie

fühlst du dich mit der Antwort? Wo bist du? Wie siehst du aus? Wie sieht deine Umgebung aus? Was riechst du?

Wenn du schon dieses Buch liest, könnte deine Frage also lauten: Was ist meine Lebensaufgabe? Wozu bin ich hier? Was möchte ich in diesem Leben erleben bzw. erfahren?

Je nachdem, welche Formulierung am meisten mit dir resoniert, stellst du dir diese Frage immer wieder.

Wichtig ist aber auch das Loslassen, wie oben beschrieben. Du suchst nicht aktiv nach Antworten, sondern vertraust darauf, dass das Leben sie dir zur richtigen Zeit liefern wird.

### 3. Nimm dir Zeit für dich

Auch wenn du auf diesem Weg wie gesagt nichts pushen solltest, ist es trotzdem hilfreich, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Denn dann können dich die Antworten viel leichter erreichen, als wenn du ständig abgelenkt bist. Es ist einfacher, eine Eingebung, ein ungewöhnliches Symbol oder eine unglaubliche Synchronizität wahrzunehmen, wenn du allein durch die Natur spazierst, als wenn du durch die Facebook-Timeline scrollst oder dich auf einer Party betrinkst, sinnlos im Internet surfst, dir die Nacht mit Youtube-Videos um die Ohren schlägst oder ein Buch nach dem anderen verschlingst.

Manchmal behindert gerade das, was eigentlich helfen soll, wie zum Beispiel etliche Bücher, TED-Talks und YouTube-Videos zum Thema zu verschlingen, statt sich einfach Zeit für sich zu nehmen, nach innen zu gehen und wieder eine Verbindung zum eigenen Herzen, zu deiner inneren Weisheit, herzustellen.

Denn alle Antworten sind bereits in dir. Du musst sie nicht im Außen suchen. Natürlich bekommst du auch dort Impulse, Hinweise und Zeichen. Du kannst etwas lesen oder hören, das dich tief berührt und dadurch eine bestimmte Fährte aufnehmen. Trotzdem findest du wirkliche Klarheit und tiefe Weisheit, was deinen persönlichen Lebensweg betrifft, nur in dir selbst.

Wenn du deine Berufung, Bestimmung bzw. Lebensaufgabe finden und dich selbst voll leben willst, ist das daher einer der wichtigsten Ratschläge und Tipps: Nimm dir Zeit für dich, gehe nach Innen und verbinde dich mit deinem Herzen / deiner inneren Weisheit / deiner Seele - wie auch immer du es nennen möchtest.

Eliminiere alle unnötigen Ablenkungen. Verordne dir ein Digital Detox und verzichte zum Beispiel 30 Tage lang auf das Smartphone, Facebook oder einfach sinnfreies Internet-Surfen. verabrede dich weniger und geh regelmäßig raus in die Natur, ganz allein. Spüre dich einfach nur, deinen Körper, die Empfindungen und die Gefühle, die da sind. Geh unbedingt raus aus dem Kopf. Deine Bestimmung bzw. Lebensaufgabe findest du niemals durch Grübeln oder Nachdenken raus. Sei einfach ganz bei dir, ohne dass irgendeine Absicht dahinter steckt. Es darf auch erstmal nichts passieren. Wichtig ist, dass du wieder mit dir selbst in Kontakt kommst und dafür bewusst Zeitfenster einbaust.

---

Übung: Zeit allein und ohne Ablenkungen verbringen

Überlege dir einen Zeitraum, indem du dir ganz bewusst Zeit für dich nimmst und dich für deine innere Weisheit öffnest. Ich empfehle dir mindestens 21 Tage, es können aber auch mehr sein.

Verpflichte dich während dieser Zeit, mehr Zeit mit dir allein zu verbringen. Stehe eine Stunde früher auf, verbringe deine Mittagspause allein, mache ein Digital Detox, verabrede dich in dieser Zeit seltener - was auch immer am besten zu dir und deiner derzeitigen Situation passt. Verbringe die gewonnene Zeit ganz allein mit dir, ohne dass irgendeine Absicht dahinter steckt. Wie schon beschrieben, bringt es rein gar nichts, die Lebensaufgabe zwanghaft herausfinden zu wollen. Deshalb geht es bei dieser Übung wirklich nur darum, mit dir selbst wieder in Kontakt zu kommen und deine innere Weisheit anzuzapfen.

Damit das gelingt, ist das Wichtigste, aus dem Kopf rauszukommen. Denn unser Verstand kann im Alltag ein sehr nützliches Werkzeug sein, aber er ist definitiv nicht der Ort, an dem wir unsere innere Weisheit, ein wirklich tiefes Wissen, finden. Versuche daher aus dem Kopf rauszukommen, in dem du auf deinen Atem achtest oder die Empfindungen in deinem Körper wahrnimmst. Du kannst meditieren oder achtsam spazieren gehen. Nimm deine Umgebung und dich selbst, alles was sich in diesem Augenblick in dir abspielt, ganz bewusst wahr.

Du solltest in dieser Zeit also auch keine Bücher lesen, Sport machen und dich sonst irgendwie beschäftigen. Auch bloßes Denken ist eine Form der Ablenkung. Auch wenn es die wenigsten schaffen, für 30 Minuten oder gar eine Stunde am Tag nicht zu denken, solltest du trotzdem in dieser Zeit versuchen, möglichst still im Kopf zu werden. Das geht zum Beispiel, in dem du dich auf deinen Atem oder andere Körperempfindungen fokussierst oder deine Umgebung besonders achtsam wahrnimmst. Versuche zumindest in dieser Zeit, möglichst im Hier und Jetzt zu verweilen. Letztlich sind es ja nur 30 bis 60 Minuten täglich. Danach kann dein Verstand wieder machen, was er will. Wobei es natürlich nützlich ist, diese Übung so oft wie möglich auch im Alltag anzuwenden. Du kannst also den ganzen Tag über probieren, dich immer wieder im Hier und Jetzt zu verankern, indem du dich auf deinen Atem konzentrierst oder deine Umgebung genau beobachtest.



## 4. Erkenne deine Einzigartigkeit

Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg, deine Lebensaufgabe zu erkennen und zu leben, sind deine natürlichen Gaben, Talente und Fähigkeiten. Wenn du dir dieser noch nicht bewusst bist, helfen evtl. Fragen wie:

- Was kannst du besonders gut?
- Womit hilfst du ständig anderen, ohne dir dessen überhaupt bewusst zu sein, weil es so natürlich für dich ist?
- Wofür bekommst du Komplimente?
- Was tust du, auch wenn dich niemand dafür bezahlt oder du sonst irgendeinen Nutzen daraus ziehst?
- Wobei vergisst du die Zeit?
- Was ist dein bevorzugter Zustand? Wann bist du richtig glücklich? Wenn du dich geliebt fühlst, selbst Liebe gibst, wenn du inspiriert bist, wenn du besonders kreativ bist, dich bewegst, etwas mit deinen eigenen Händen erschaffst? Welche Tätigkeit führt dazu, dass du dich so fühlst? Kochen, Singen, Malen, Programmieren, Spazieren in der Natur, Zeit mit deinen Liebsten verbringen?
- Wenn du noch ein Leben geschenkt bekommen würdest, wer würdest du in diesem anderen Leben sein wollen? Was würdest du am liebsten machen?
- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest?
- Selbst wenn du „scheiterst“, was würdest du trotzdem gern tun? Was wäre es trotzdem wert?
- Was fällt dir immer wieder auf? Die schlampige Rechtschreibung selbsternannter Internet-Gurus, schlecht oder auch brilliant gestaltete Webseiten, fehlender Sinn für Humor, Alltagsrassismus, Eltern, die ihre Kinder vernachlässigen oder Menschen, die gestresst und schlecht gelaunt durch die Gegend laufen? Das, was dir immer wieder ins Auge springt, hat sehr wahrscheinlich etwas mit deiner Lebensaufgabe zu tun.

Es geht also zum einen darum, herauszufinden, was du besonders gut kannst. Denn mit deinen besonderen Fähigkeiten, Stärken und Talenten kannst du dich am besten in diese Welt einbringen. So gut wie alle Menschen haben das Bedürfnis, etwas in dieser Welt beizutragen und sie ein kleines bisschen besser zu verlassen, als wir sie vorgefunden haben. Vor allem wollen wir auch anderen helfen. Auch wenn das nicht unbedingt jedem so bewusst ist, aber in unserem tiefsten Inneren geht es immer darum, anderen zu helfen.

*“If you're not making someone else's life better, then you are wasting your time. Your life will become better by making other lives better.” Will Smith*

Anderen helfen und die Welt ein bisschen besser machen, ist zweifelsohne am einfachsten, wenn du deine Stärken, Gaben und Talente nutzt. Denn diese wurden dir nicht umsonst mit auf den Weg gegeben. Du hast sie aus einem ganz

bestimmten Grund. Sie dienen einem bestimmten Zweck, nämlich um deine Mission, für die du hierher gekommen bist, bestmöglich erfüllen zu können. Sie sind daher ein Schlüssel und ein wichtiger Wegweiser für dich.

Das, was du gut kannst, macht dir auch auf natürliche Weise Spaß. Daher wirst du von ganz allein das Bedürfnis verspüren, deine natürlichen Talente und Gaben einzusetzen und sie weiterzuentwickeln. Du musst dich nicht dazu zwingen. Das einzige, was dich abhält, sie zu nutzen und zu entwickeln sind Ängste, dein Bedürfnis nach Sicherheit und Glaubenssätze wie: „Damit kann man kein Geld verdienen“, „Ich habe keine Zeit dafür, ich muss mich um meine Karriere kümmern“, „Es zahlt sich nicht aus“ etc.

Meist sind es aber genau die Dinge, mit denen wir am einfachsten erfolgreich sein können und oft auch ohne große Anstrengung viel Geld verdienen.

---

Konzentriere dich auf deine Stärken, statt auf deine Schwächen

Das ist total logisch und doch machen viele Menschen ihr Leben lang genau das Gegenteil. Sie fokussieren sich auf ihre Schwächen und versuchen sie loszuwerden, um perfekt zu sein. Sie vergleichen sich mit anderen und merken dabei gar nicht, wie unglücklich es sie macht.

Du musst nicht perfekt sein. Du kannst gar nicht perfekt sein, denn so ist das nicht gedacht. Wir alle sind nicht perfekt, denn wir alle haben Schwächen und Stärken. Genau deshalb ist das Ganze wiederum perfekt. Denn wir leben in einer perfekten Symbiose. Deine Schwächen sind die Stärken eines anderen und erst zusammen könnt ihr euch perfekt ergänzen, ein perfektes Ganzes sein. Wenn du ewig an deinen Schwächen rumdokterst, wirst du dich nicht nur unnötig abkämpfen und dabei auch noch relativ erfolglos bleiben, du bringst auch die ganze Symbiose, wie sie eigentlich gedacht ist, aus dem Gleichgewicht.

Konzentriere dich daher ausschließlich auf deine Stärken, Gaben und Talente. Nutze sie und entwickle sie weiter. Es hat einen Sinn, dass du genau diese Gaben hast.

---

Übung: Finde dein Thema

Frage dich, welches Thema dich auf dieser Welt am meisten berührt. Wofür brennst du, was interessiert dich glühend? Vielleicht ist es einfach nur ein tiefes Interesse, eine unwiderstehliche Anziehung zu einem bestimmten Lebensbereich oder einem besonderen Thema. Vielleicht gibt es aber auch etwas, das dich unheimlich ärgert,

wütend oder traurig macht, wie zum Beispiel Umweltverschmutzung, Massentierhaltung, Kindesmissbrauch, Hunger oder Kriege.

Das ist ein weiterer Indikator, um deine Berufung bzw. Lebensaufgabe zu finden. Zum einen geht es also darum herauszufinden, was du besonders gut kannst. Die zweite Frage ist dann, wofür willst du deine Gaben einsetzen? Was willst du in dieser Welt verändern? Wie möchtest du diese Welt bereichern?

Es geht dabei nicht darum, gegen irgendwelche Missstände anzukämpfen. Du kannst auch ein Ideal verfolgen, zum Beispiel:

- das Bewusstsein oder die Schwingung der Menschen erhöhen,
- Menschen oder andere Lebewesen von unnötigen Leid befreien,
- anderen Menschen dabei helfen, ein glückliches und befreites Leben zu führen.

Nimm dir ein leeres Blatt Papier und schreibe darauf folgende Frage: Was würde ich in der Welt am liebsten verändern?

Dann schreibe alle Antworten auf, die dir einfallen. Am besten schreibst du eine ganze Weile und füllst das gesamte Blatt bis dir wirklich gar nichts mehr einfällt. Achte beim Schreiben darauf, welche Antwort heftige Emotionen auslöst. Vielleicht kommen dir bei einer Antwort sogar die Tränen. Das ist ein sicheres Zeichen dafür, dass dieses Thema etwas mit deiner Lebensaufgabe zu tun hat oder vielleicht sogar dein Lebensthema ist.

## 5. Das Gesetz der Anziehung

Bestimmt hast du auch schon mal vom „Law of Attraction“ gehört, dem Gesetz der Anziehung oder Resonanzgesetz. Alles, was wir uns vom tiefsten Herzen wünschen, können wir in unserem Leben allein durch unsere Vorstellungskraft manifestieren. Durch Gedanken und Gefühle ziehen wir genau diese Lebensumstände in unser Leben.

Das Versprechen dieses universellen Gesetzes klingt zu schön, um wahr zu sein: Ich muss mir nur vorstellen, meine Lebensaufgabe zu entdecken und erfolgreich davon zu leben - dann wird es sich früher oder später auch in der Realität manifestieren.

Kann das wirklich funktionieren?

Ich zumindest bin mir absolut sicher und habe es auch schon vielfach in meinem eigenen Leben erlebt. Das Problem ist jedoch, dass es wie viele spirituelle Gesetze im Grunde simpel, aber nicht so leicht anzuwenden ist.

Eine wichtige Rolle spielen beispielsweise die Gefühle. Was wir uns wünschen, muss im Einklang mit unseren Gefühlen sein. Denn im Grunde sind es nicht unsere Gedanken, sondern unsere Gefühle, die unsere Realität erschaffen. Zwar bedingen Gedanken unsere Gefühle, doch leider können wir aus dieser Rechnung unser Unterbewusstsein nicht rausstreichen. Das Problem: Etwa 90 bis 95 Prozent aller Gedanken und Handlungen sind unterbewusst. Wenn du bewusst einen bestimmten Gedanken denkst und dein Unterbewusstsein schreit gleichzeitig, dass das vollkommener Unsinn ist, weil du es nicht verdient hast, es sowieso nicht kannst etc., dann wirst du diesen bewusst gedachten Gedanken nicht manifestieren können. Du wirst dich, während du es sagst schlecht fühlen, weil du es insgeheim nicht glaubst, und dann genau das in dein Leben ziehen: schlechte Gefühle.

Problematisch ist es daher vor allem, wenn wir das Gesetz der Anziehung anwenden, um unserer gegenwärtigen Situation zu entkommen. Denn dann fühlen wir den derzeitigen Mangel und alles, was gerade nicht gut läuft, richtig intensiv und das fühlt sich alles andere als gut an.

Wenn ich mir beispielsweise wünsche, mit meiner Berufung viel Geld zu verdienen, kann dieser Wunsch ein starkes Gefühl von Mangel erzeugen. Dann fühle ich mich schlecht, weil ich meine Berufung *jetzt* noch nicht lebe und dadurch den Mangel in meinem Leben fühle, statt mich reich und beschenkt zu fühlen. Dieses Mangelgefühl kann dazu führen, dass ich noch mehr Mangel in mein Leben ziehe.

Aus diesem Grund sind tiefe Wünsche und Sehnsüchte oft ein Problem, die dem Erschaffen der Wunsch-Realität in die Quere kommen. Denn wenn ich mir etwas

wünsche, fühle ich gleichzeitig den Mangel, die derzeitige Abwesenheit meines Wunschobjekts in meinem Leben.

Um dagegen wirklich das zu manifestieren, was wir uns eigentlich wünschen, ist es enorm wichtig, in einem Zustand von Freude und Fülle zu manifestieren. Dann ziehen wir genau das an, was wir in diesem Augenblick gerade sind: Fülle und Freude.

Außerdem solltest du beachten, dass wir hauptsächlich aus unserem Unterbewusstsein manifestieren. 90 bis 95 Prozent unserer täglichen Handlungen und Gedanken sind unterbewusst. Wenn du dir also unterbewusst ständig Dinge denkst wie:

- Ich bin es nicht wert.
- Ich kann das sowieso nicht.
- Ich habe noch nie etwas geschafft, warum sollte es diesmal klappen
- uns so weiter...

Dann werden diese unbewussten Glaubenssätze und Denkmuster all deine positiven Affirmationen, die du vielleicht im wachen Zustand äußerst, überlagern.

Daher ist es wichtig, dass du dir bewusst machst, welchen hinderlichen Überzeugungen und Glaubenssätze du unterbewusst vielleicht noch aufsitzt, die deinem Erfolg komplett im Wege stehen. Diese hinderlichen Glaubenssätze musst du auflösen, bevor du das manifestieren kannst, was du dir wirklich wünschst.

---

Übung: Räume dein Unterbewusstsein auf

Einen guten Zugang zu deinem Unterbewusstsein bekommst du unter anderem über das Schreiben. Nimm ein weißes Blatt Papier und frage dich, welche Glaubenssätze und Überzeugungen dich unbewusst davon abhalten, dein Ziel zu erreichen.

Schreibe alle Antworten auf, die dir einfallen. Schreibe so lange, bis dir wirklich gar nichts mehr einfällt und achte darauf, welche Antworten die stärksten Gefühle auslösen. Oft hilft es schon, sich diese hinderlichen Glaubenssätze bewusst zu machen, um sie aufzulösen. Denn worauf wir unser Bewusstsein lenken, das heilen wir. Sind es aber sehr tiefsitzende Glaubensmuster, die dich in deinem Leben immer wieder blockieren, solltest du sie nach der Methode auflösen, die ich im ersten Kapitel „Glaubenssätze“ beschrieben habe.

Wenn du die unbewussten Glaubenssätze und Überzeugungen identifiziert hast, die dem Verwirklichen deiner Träume im Weg stehen, versuche Gedanken und

Visualisierungen zu finden, die diesen Glaubenssätzen nicht vollkommen widersprechen. Also Gedanken, die du in deiner momentanen Situation wirklich glauben kannst, die sich aber trotzdem richtig gut anfühlen. Arbeite zunächst mit diesen Sätzen, um die gewünschte Realität in dein Leben einzuladen. Sobald sich die ersten Zeichen davon in deinem Leben zeigen, wirst du mehr Vertrauen schöpfen und kannst immer mutigere Aussagen formulieren, die du dir selbst dann auch abnimmst.

## **6. Akzeptiere und liebe dich so wie du jetzt bist**

Ich kann gar nicht betonen, wie wichtig dieser Punkt ist. Das weiß ich, weil ich ihn selbst lange missachtet habe und mir dadurch einiges verbaut habe - und das über viele Jahre hinweg. Ich war immer auf der Suche nach einer besseren Version meiner selbst. Ich wollte wirklich überall sein, außer im gegenwärtigen Moment mit mir selbst. Die Zukunft erschien so viel glänzender und glorreicher. Ich hielt mir die ganze Zeit eine Karotte vor die Nase und rannte ihr hinterher, ohne es zu merken.

Mach bitte nicht den gleichen Fehler und begreife sofort, wie wichtig es ist, dich selbst, so wie du jetzt bist, und deine aktuelle Situation, so wie sie jetzt ist, vollkommen anzunehmen, zu akzeptieren und zu lieben.

An dir und deiner derzeitigen Situation ist nichts falsch. An all den Fehlern, die du in den letzten Jahren oder vielleicht Jahrzehnten gemacht hast, ist absolut nichts falsch. Wir sind alle hier, um vielfältige Erfahrungen zu machen und uns zu entwickeln. Wären wir schon perfekt und alles um uns herum wäre perfekt, dann hätten wir dort bleiben können, wo wir hergekommen sind.

Diese Welt ist nicht perfekt und du bist nicht perfekt, wir alle sind nicht perfekt. Wenn du das nicht akzeptierst, wirst du auf deinem Weg nicht weit kommen.

Wir alle sind auf dem Weg von der Dunkelheit ins Licht. Dieser Weg ist Teil des Plans. Egal, wo du jetzt stehst, du wirst irgendwann ankommen, wie wir alle.

Es gibt daher überhaupt keinen Grund dich selbst, deine momentane Situation oder irgendetwas anderes auf dieser Welt zu verurteilen.

Du bist wer du bist und du stehst genau dort, wo du gerade stehst. Es gibt keinen Grund, dazu in den Widerstand zu gehen. Alles ist perfekt und Teil des Plans, auch wenn unsere kleinen Egos das vielleicht nicht verstehen können.

Für mich ist das die schönste und überzeugendste Definition von Erleuchtung, die ich bis jetzt gehört habe: Es gibt keinen Widerstand mehr in dir. Du bist mit nichts im Widerstand - weder mit dir selbst noch mit der Welt so wie sie ist noch mit sonst irgendetwas. Du hast kein Problem damit, deine Lebensaufgabe noch nicht zu kennen und zu leben. Du weißt, dass du Zeit hast und dass alles zum richtigen Zeitpunkt kommen wird.

Wenn du alles akzeptierst und liebst, genau so wie es hier und jetzt ist, dann kannst du zum kraftvollen Schöpfer deiner Realität werden. Dann bist du in der richtigen Schwingung, um das zu erschaffen, was du dir wirklich wünschst.

## 7. Lerne, auf dein Herz zu hören

Wenn du deine Lebensaufgabe entdecken, deiner höchsten Wahrheit folgen und wirklich das Leben willst, wozu du in diesem Leben inkarniert bist, musst du dich wieder mit deinem Herzen, deiner inneren Weisheit bzw. deiner Seele verbinden. Nenne es wie du willst, aber es ist eine Weisheit, die jenseits des Verstandes existiert.

Es geht also darum, dich wieder mit deiner Intuition zu verbinden.

Zunächst ist es wichtig, dass du dir klarmachst, wie deine Verbindung zu deiner Intuition jetzt gerade ist. Meist haben wir als Kinder einen ganz natürlichen Zugang zu unserer Intuition, doch sie wird uns im Laufe unseres Lebens von unseren primären Bezugspersonen und anderen vermeintlichen Autoritäten abtrainiert. Wir verlernen dabei, auf uns selbst und unsere innere Weisheit zu hören und zu vertrauen, und nehmen die Meinungen anderer wichtiger als unsere innere Stimme. Wenn wir sie oft und lange genug ignoriert haben, kann es sein, dass sie irgendwann ganz verstummt.

In solchen Fällen müssen wir den Kontakt zu ihr wieder aufbauen. Das kann ein längerer Prozess sein, aber lohnenswert ist es allemal. Das Folgen der Intuition ist das vielleicht Wichtigste im Leben, denn dann lebst du genau das, wozu du hier bist.

Auch wenn es am Anfang mühsam ist und du nicht sofort Ergebnisse siehst, bleib unbedingt dran. Eine gute Intuition und starke Verbindung zur inneren Weisheit ist absolut unentbehrlich, wenn du dich selbst leben, deine Lebensaufgabe erkennen und in die Welt bringen willst.

Vergiss nie: Alle Antworten, die du brauchst, sind bereits in dir. Du findest sie niemals im Außen, sondern immer nur in dir selbst. Leider wurde der Zugang dazu im Laufe des Erwachsenwerdens verschüttet. Diesen Zugang wieder herzustellen ist ein Prozess. Aber es ist meist die einzige Möglichkeit, unseren eigenen Lebensweg wirklich authentisch zu gehen und unser volles Potential zu entfalten.

Ansonsten wird es sehr schwer, gute Entscheidungen im Leben zu treffen und wir werden sehr viele Umwege nehmen. Denn unser Verstand ist ein sehr begrenztes Tool, wenn es um das Treffen von sinnvollen Entscheidungen geht. Er hat als Referenzpunkt nur die bisherigen Erfahrungen in diesem Leben und seine Aufgabe ist es hauptsächlich, unser Überleben zu sichern. Er wird sich daher immer für das Bekannte, den sicheren Weg entscheiden und das ist weder der schnellste, noch überhaupt ein angemessener Weg, wenn du dein volles Potential entfalten möchtest.



Die Intuition als Sprachrohr des Herzens und unserer Seele hat dagegen einen viel größeren Überblick. Sie kennt unseren Seelenplan, das, was wir uns für dieses Leben vorgenommen haben. Sie allein führt uns sicher und bestimmt an das Ziel in diesem Leben. Ihre Eingebungen und Vorschläge werden uns mitunter vollkommen abwegig erscheinen. Aus logischer oder rationaler Sicht werden sie niemals Sinn ergeben. Doch wir müssen uns daran erinnern, dass ihre Sichtweise viel weiter und allumfassender ist die unseres Verstandes.

Daher sollte die Herzensstimme für die großen Entscheidungen im Leben verantwortlich sein. Der Verstand kann bei der konkreten Umsetzung unheimlich hilfreich sein, sollte aber bei der Entscheidungsfindung kein Mitspracherecht haben.

---

Übung: Verbinde dich mit deiner Intuition

Leider haben die meisten Menschen in unserer Gesellschaft die Verbindung zu ihrer Intuition verloren. Manche können diese sanfte, leise Stimme überhaupt nicht mehr wahrnehmen, andere schon, aber sie folgen ihr nicht.

Sich wieder mit der Intuition zu verbinden, erfordert von den meisten von uns einiges an Übung. Deshalb solltest du deine Intuition zunächst im Alltag und bei kleineren Entscheidungen trainieren, bevor du sie für die großen Lebensfragen nutzt.

Fang am besten damit an, deine Intuition im Alltag so oft wie möglich zu nutzen, wie du es als Kind auf ganz natürliche Weise getan hast. Dadurch trainierst du sie wie einen Muskel und sensibilisierst deine Wahrnehmung für ihre leisen, oft unscheinbaren, aber meist doch eindringlichen Antworten.

Stelle dir Fragen wie:

- Was ist heute das Wichtigste?
- Was soll ich jetzt tun?
- Wo soll ich langgehen?
- In welchem Restaurant essen?
- Wer ist am Telefon?

Wenn du das eine Zeit lang machst, wirst du feststellen, dass du immer häufiger richtig liegst. In der Regel ist der erste Impuls die Intuition. Alles was der Verstand hinterher rationalisiert, ist nicht mehr die Stimme des Herzens. Durch die Übung kommst du wieder mit deiner Intuition in Kontakt, nimmst wahr, wie sich ‚richtige‘ und ‚falsche‘ Antworten anfühlen und kannst sie bald auch bei die großen Lebensfragen verlässlich nutzen.

## 8. Die Freude als Wegweiser

*„Follow your bliss, and the universe will open doors where there were only walls.“* Joseph Campbell

Es ist einer der wichtigsten Ratschläge, den ich dir in diesem Buch mit auf dem Weg geben möchte. Vielleicht hast du ihn in letzter Zeit schon öfter gehört. Es scheint eines der Schlagworte unserer Zeit zu sein, zumindest in der spirituellen Selbsthilfeszene.

### **Folge Deiner Freude! Follow your bliss!**

Wie viele spirituellen Weisheiten ist es simpel, aber nicht leicht umzusetzen.

Freude ist ein Gefühl, über das unsere Seele mit uns kommuniziert und uns den Weg zeigt. Da, wo deine Freude ist, liegt deine Bestimmung. Wofür du dich interessierst, begeisterst, was Freude in dir auslöst, was dich berührt - all das hat mit deiner Lebensaufgabe zu tun, deinem Seelenplan, dem Grund, warum du hier bist.

Wenn du diesem Gefühl folgst und einfach mehr von dem machst, was dich wirklich begeistert und dich im tiefsten Inneren berührt, lebst du deine Bestimmung. Du lebst das, wofür du hergekommen bist und wirst auf ganz natürliche, entspannte Weise erfolgreich damit.

Doch wenn es wirklich so verdammt einfach ist, warum leben wir alle dann nicht genau das?

Es gibt einige Hindernisse auf diesem Weg. Eines der Größten ist natürlich unser Verstand, das Ego, das felsenfest davon überzeugt ist, wir müssten uns Sorgen ums Geld verdienen machen. Geld verdienen wir, zumindest gemäß des Erfahrungsschatzes unseres Verstandes, in der Regel nicht mit etwas, das uns aus ganzem Herzen erfüllt und Freude macht. Im Laufe des Lebens haben die meisten von uns gelernt, dass Arbeit etwas ist, das anstrengend ist, etwas Unangenehmes, dessen alleiniger Zweck es ist, Geld zu verdienen.

Mit dem Ego einher geht das fehlende Vertrauen ins Leben. Wir glauben, wir müssten bis zu 40 Stunden die Woche schuften, um unser Überleben zu sichern und versorgt zu sein. Wir zwingen uns zu Tätigkeiten, um Geld damit zu verdienen. Das raubt uns meist so viel Energie, dass keine oder nur sehr wenig Zeit für die Dinge übrig bleibt, die uns wirklich begeistern. Dadurch distanzieren wir uns immer mehr von uns selbst. Depressionen, Burnout und andere psychische oder physische Krankheiten sind die Folge.

Dass wir vom Leben versorgt werden, ohne irgendetwas dafür im Gegenzug tun zu müssen, auf diese Idee kommen die wenigsten von uns. Dabei müssten wir vielleicht einfach nur unsere Glaubenssätze ändern, um unser Leben zu verändern (siehe Kapitel 1).

Zweifelsohne brauchen wir dafür eine große Portion Vertrauen. Wir müssen uns fallen lassen können ins Ungewisse, den Sprung ins Unbekannte wagen. Mut, Loslassen, Vertrauen gehören zweifelsohne zu den wichtigsten Zutaten auf diesem Weg.

Dann könnten wir uns vielleicht anstelle der Frage „Bringt es Geld oder bringt es kein Geld?“ die einfache Frage stellen: „Macht es mir Spaß oder macht es mir keinen Spaß?“ Und uns dann erwartungslos von unserem inneren Navigationssystem zu unserer Lebensaufgabe führen lassen.

Das ist tatsächlich die einfachste Abkürzung zu unserer Lebensaufgabe und Berufung, die man sich nur vorstellen kann.

Doch leider ist es tatsächlich nur etwas für Fortgeschrittene. Denn es braucht volles Vertrauen und die Fähigkeit, loslassen zu können.

Vielleicht hilft es aber trotzdem schon, wenn du dich bei der nächsten großen Entscheidung fragst:

Macht es mir Spaß oder macht es mir keinen Spaß?  
Mache ich es nur des Geldes wegen?  
Wie würde ich mich entscheiden, wenn Geld kein Thema wäre?

Dann habe den Mut, dich vielleicht anders zu entscheiden, als du es bislang in deinem Leben gelernt und gemacht hast. Wenn du andere Resultate in deinem Leben erzielen möchtest, musst du schließlich auch mal etwas anders machen. Habe den Mut und das Vertrauen, deiner Freude zu folgen.

Dabei kann es helfen, wenn du dir die Frage stellst: Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn es schiefgeht?

Wenn du dir den Worst Case ausmalst, stellst du vielleicht fest, dass es so schlimm auch wieder nicht ist. In den seltensten Fällen wirst du wirklich in deiner Existenz bedroht sein, wenn tatsächlich alles daneben gehen sollte.

Und dann frage dich, was schlimmer ist: Der Schmerz, wenn du es gar nicht erst probierst, oder der Schmerz, wenn tatsächlich alles schief läuft?

---

## Übung: Mach mehr von dem, was dir Freude macht

Das muss nicht heißen, dass du sofort alles hinschmeißt und nur noch das machst, was Freude und Spaß macht. Das wird in den wenigsten Fällen funktionieren, da der Verstand heftigst protestieren wird. Außerdem geht es auch darum, wie schon im Kapitel 6 besprochen, sich selbst und die aktuelle Situation so anzuerkennen und zu akzeptieren, wie sie jetzt ist.

Besser ist es dagegen, Stück für Stück immer mehr und immer mutiger der eigenen Freude zu folgen. Überlege dir dazu, was dich wirklich begeistert? Wann fühlst du dich lebendig, frei, erfüllt? Welche Tätigkeit löst in dir deine Wunschgefühle aus?

Ist es ein langer Spaziergang im Wald? Schwimmen im See? Radfahren? Tanzen? Etwas mit den eigenen Händen herstellen? Kochen? Etwas Schönes für jemand anderes machen? In aller Ruhe ein gutes Buch lesen oder selbst etwas schreiben? Ein Wochenende allein in der Natur campen? Kreativ sein, malen, musizieren, programmieren?

Was auch immer es ist, mache mehr davon. Und erlebe wieder, wie es ist, etwas in der höchsten Freude zu tun, anstatt sich aus Pflichtbewusstsein und Angst zu irgendetwas zu zwingen.

Wenn du das nächste Mal das Gefühl hast, du musst dich zu etwas zwingen, obwohl du überhaupt keine Lust dazu hast, dann lass es sein und mache stattdessen etwas, das dich mit Freude erfüllt. Erlebe, was das für ein Unterschied ist.

Klar, kannst du als Angestellte meist nicht einfach das Büro verlassen, wenn du gerade keine Lust auf Arbeit hast. Aber du kannst schon nach einem freien Nachmittag fragen oder notfalls ein paar Tage krankmachen, und stattdessen etwas tun, das dich mit tiefer Freude erfüllt.

Oft gibt es auch Situationen, zu denen wir uns zwingen, obwohl es gar nicht nötig ist. Du kannst stattdessen etwas machen, das dir Freude bereitet und dann schauen, was sich daraus entwickelt.

Wenn du dich als Selbstständiger also mal wieder auf den Bürostuhl quälst, obwohl du dich heute überhaupt nicht danach fühlst, dann lass es doch einfach mal sein und schau was passiert. Wenn du dich überhaupt nicht danach fühlst, wirst du sowieso nicht sehr produktiv sein und es wird nichts wirklich Brauchbares dabei rauskommen. Das kennst du sicher schon aus Erfahrung. Also setz dich lieber auf dein Rad und fahr in die Natur, geh im See schwimmen, schreib an deinem Roman weiter oder mach Musik - was immer dich wirklich erfüllt und glücklich macht. Frage dich so oft wie möglich: „**Was würde ich jetzt tun, wenn ich keine Angst hätte?**“

## 9. Innere Saboteure identifizieren

Wenn wir etwas mehr Klarheit darüber haben, was unsere Lebensaufgabe ist und was in etwa die nächsten Schritte sind, geht es darum, innerer Saboteure zu identifizieren.

Denn wenn du einmal deine Lebensaufgabe erkannt hast, musst du diesen Weg auch gehen. Und zwar nicht nur begeistert losstürmen - das können die meisten von uns ganz gut -, sondern auch wirklich dranbleiben und vor allem vermeintliche Niederlagen überstehen, die immer nur temporär sind, sich aber im Moment wie das Ende der Welt anfühlen können.

Deine Lebensaufgabe ist kein statisches Ziel, das du einmal erkennst, verwirklichst und von da an glücklich bis an dein Lebensende lebst. Auch wenn sich das einige von uns vielleicht wünschen würden, wäre das tatsächlich so erstrebenswert? Es wäre wahrscheinlich ziemlich langweilig und wir sind ganz sicher nicht hier, um uns zu langweilen. Das Leben ist ein Auf und Ab, ein Werden und Vergehen, und das allein macht es erst spannend. So wird sich auch deine Lebensaufgabe immer wieder wandeln und neue Formen annehmen.

Trotzdem sind Teilziele und das Erreichen dieser wichtig. Auf diesem Weg brauchst du Selbstdisziplin und vor allem Durchhaltevermögen. Das solltest du dir von Anfang an bewusst machen. Es wird nicht immer alles leicht, anstrengungslos und schön sein. Es werden auf dem Weg Hindernisse und Probleme auftreten, die du überwinden musst.

Vor allem am Anfang läuft in der Regel nicht alles sofort super. Oder du hast Anfängerglück, alles fängt super an, doch darauf folgt die Flaute. Es gibt tatsächlich Menschen, die bei dem ersten Problem das Handtuch werfen. Oder ein auftauchendes Hindernis als Niederlage betrachten, anstatt es als das zu sehen, was es wirklich ist: eine vorübergehende Erscheinung, die es zu überwinden gilt.

Es gibt keine endgültigen Niederlagen. Alles im Leben ist ein Auf und Ab und auf ein temporäres Ab folgt auch wieder die Kehrseite: der glückliche Zufall, der plötzliche Erfolg, der unglaubliche Durchbruch.

Lerne also unbedingt durchzuhalten. Es ist die wichtigste Zutat für Erfolg. Es geht nicht darum, wie schnell du startest, wie unglaublich viel Energie du über einen kurzen Zeitraum in ein bestimmtes Projekt steckst, sondern ob du auf lange Sicht dran bleibst.

Um an einem Projekt wirklich dranzubleiben sind folgende Eigenschaften wichtig:

- **Entschlossenheit:** Du bist felsenfest entschlossen, dein Ziel zu erreichen

- **Sicherheit**, du bist hundertprozentig sicher, dass du deine Ziele erreichen oder sogar übertreffen kannst. Diese Sicherheit ist stärker als vorübergehende Zweifel, die unterwegs garantiert auftreten werden.
- **Vertrauen**: Du hast nicht nur Vertrauen in dich selbst, dein Können und deine Fähigkeiten, sondern auch in das Leben. Du vertraust darauf, dass es dich reich beschenken wird, wenn du deiner Leidenschaft, deiner Freude, deinem Herzen folgst.

Mach dir bewusst, was deine persönlichen inneren Saboteure sind. Woran bist du in der Vergangenheit gescheitert und was war der Grund dafür? Hast du beim ersten Problem gleich das Handtuch geworfen? Waren die Selbstzweifel zu groß? Warst du nicht bereit, den Preis für dein Vorhaben zu zahlen?

Alles, was wir im Leben haben oder erreichen wollen, hat ein Preisschild. Willst du zum Beispiel eine erfolgreiche Schriftstellerin werden, musst du die Disziplin haben und bereit sein, die Zeit zu opfern, um jeden Tag an deinen Werken zu arbeiten. Dafür musst du evtl. in anderen Lebensbereichen zurückstecken. Bist du wirklich bereit, diesen Preis zu zahlen oder wirst du bei der ersten Schwierigkeit aufgeben?

---

Übung: Hindernisse und Prüfungen vorwegnehmen

Es ist absolut hilfreich, sich schon vorher absolut bewusst zu machen, dass Hindernisse auftreten werden. Überlege dir deshalb schon vorher, welche Hindernisse das sein könnten und wie du mit ihnen umgehen wirst.

Mache eine Liste mit möglichen Hindernissen, die auf dem Weg auftreten könnten, und deren Lösungsansätzen. Was wirst du konkret tun, wenn Problem A auftaucht? Was machst du, wenn sich dir Problem B plötzlich in den Weg stellt?

So bereitest du dich bereits mental auf möglich Probleme vor und lässt dich nicht eiskalt von ihnen überraschen. Außerdem hast du sofort eine Strategie parat, ohne lange nachdenken zu müssen und dabei vielleicht ins Schleudern zu kommen.

Ein Beispiel:

1. Ich könnte durch ein bestimmtes, unvorhergesehenes Ereignis von meinem Vorhaben abgelenkt werden, zum Beispiel ein Schicksalsschlag in der Familie, der Partner verliert seinen Job, ich erwarte ein Kind etc.

Mache dir dann einen Plan, wie du mit wirklich lebensverändernden Ereignissen umgehst. Wie schaffst du es trotzdem dranzubleiben und dein Ziel weiterhin zu verfolgen?

## 10. Losgehen, auch wenn die Umstände noch nicht perfekt sind

*„Wege entstehen, indem wir sie gehen.“ Chinesische Weisheit*

Egal wie unperfekt deine Situation derzeit noch ist, wie unperfekt du dich selbst findest, gehe jetzt los und mache die ersten Schritte. Jetzt ist der einzige Moment, den wir haben. Morgen gibt es nicht. Die Jetztzeit ist das Kostbarste, was wir haben und sie ist vor allem endlich. Mache dir diese Endlichkeit einmal so richtig bewusst und du wirst deine Herzensprojekte gar nicht mehr aufschieben können.

Gehe einfach los, auch wenn es nur Trippelschritte sind. Das Wichtigste ist, zu beginnen, das zweitwichtigste, kontinuierlich dranzubleiben. Das Tempo ist dagegen nicht so wichtig, wie viele meinen.

*„It does not matter how slow you are - as long as you do not stop.“ Confucius*

Wenn du wirklich dranbleibst, wirst du irgendwann an dein Ziel kommen. Beständigkeit und Ausdauer zählen mehr, als ein eindrucksvoller Sprint am Anfang.

Am Anfang zählt allein, dass du losgehst. Auch wenn du das genaue Ziel noch nicht kennst. Gehe einfach in die richtige Richtung. Die richtige Richtung ist deine Freude.

Wenn du beispielsweise nach Moskau willst, musst du zu Beginn der Reise auch nicht die genaue Adresse in Moskau kennen. Es reicht, wenn du gen Osten gehst. Auf dem Weg verfeinerst und präzisierst du die Richtung immer mehr, sodass du schlussendlich am richtigen Ort ankommst.

Genauso kannst du es auch mit deiner Lebensaufgabe machen. Schlage einfach erstmal die Richtung ein, die sich gut anfühlt. Das ist besser, als an Ort und Stelle zu verharren, bis du die genaue Adresse kennst. Die brauchst du am Anfang gar nicht. Vieles wirst du nicht durch Nachdenken und Grübeln herausfinden, sondern durch Ausprobieren und manchmal auch durch temporäres Scheitern.

Dazu musst du nicht sofort dein bisheriges Leben über den Haufen werfen, sondern du machst einfach in kleinen Schritten immer mehr von dem, was dir Freude macht, was dich im Herzen erfüllt und begeistert. Dann kannst du dich niemals verlaufen.

Also lauf los!

## Fazit

Zum Abschluss möchte ich noch mal die wichtigsten Botschaften zusammenfassen, die ich dir unbedingt mit auf den Weg geben möchte, wenn du deine Lebensaufgabe entdecken und leben willst.

- **Gehe nach innen:** Die Antworten auf die Frage „Was ist meine Lebensaufgabe?“ findest du ausschließlich in dir selbst. Es bringt meist nichts, noch mehr Bücher zum Thema zu lesen und etliche YouTube-Videos zu schauen. Nimm dir stattdessen Zeit für dich und suche die Antworten in dir selbst, zum Beispiel durch Meditation, Spaziergänge in der Natur und Zeit mit dir ganz allein, in der du dich auch von deinen Gedanken nicht allzu sehr ablenken lässt.
- **Mach dir deine Einzigartigkeit bewusst:** Jeder von uns hat einzigartige Gaben und Fähigkeiten, die sich entwickeln und in die Welt einbringen wollen - was sind deine und was hält dich davon ab, sie zu nutzen und zu entwickeln?
- **Du bist auf dieser Welt,** um dein einzigartiges Potential zu entwickeln und damit die Welt zu verändern.
- **Mach kein Drama** aus der Frage nach deiner Bestimmung, Lebensaufgabe oder sogar Seelenplan. Mache einfach das, was dir wirklich Spaß macht und wofür du morgens gern aufstehst. Folge immer mehr deiner Freude.
- **Gehe los.** Du musst keinen fertigen Plan haben bzw. deine Lebensaufgabe haarklein kennen, bevor du anfängst, sie zu leben. Lauf einfach los, in eine Richtung, die dich inspiriert, interessiert, berührt. Der Rest ergibt sich.
- **Beschäftige dich jeden Tag ein bisschen** mit der Frage nach deiner Bestimmung bzw. Lebensaufgabe. Wie kannst du dir ihrer bewusster werden, wenn du sie noch nicht kennst. Wenn du bereits weißt, was deine Bestimmung ist, frage dich wie du sie immer mehr leben kannst, nicht nur im Beruf, sondern auch in anderen Lebensbereichen.
- **Sei nicht im Widerstand mit deiner derzeitigen Lebenssituation:** Wenn du deine momentane Lebensumstände hasst und einfach nur davon wegwillst, kannst du aus diesem negativen Zustand heraus nichts Neues, Positives erschaffen. Liebe und akzeptiere dich und dein Leben so, wie es jetzt ist. Und dann folge einfach Schritt für Schritt immer mutiger deiner Freude.
- **Du lebst deine Lebensaufgabe, wenn du diese drei Kriterien erfüllst:** 1. Die Tätigkeit an sich macht dir Spaß, du bist unglaublich gut darin. 2. Du brennst für das Thema. 3. Du hilfst damit anderen Menschen, schaffst einen Wert bzw. machst die Welt zu einem besseren Ort.

Das einzige, was du auf diesem Weg zu verlieren hast, ist ein Leben, das dich nicht erfüllt und nicht glücklich macht. Ein Leben, in dem du auf Ersatz-Befriedigungen und Süchte angewiesen bist, um die schmerzhaft Leere in dir nicht ständig zu spüren. Ein Leben, in dem du quasi nur überlebst, statt dein volles Potential zu verwirklichen. Ein Leben, das du wegschmeißt.



## Wie geht's jetzt weiter?

Fang SOFORT an. Nur Taten bringen Erfolge, also beginne *jetzt*. Genau in diesem Moment, um dir und dem Leben zu beweisen, wie ernst er dir ist.

Überlege, welcher der nächstmögliche Schritt ist, den du jetzt machen kannst. Auch wenn du eine riesige Vision hast, die Jahrzehnte deiner Lebenszeit beanspruchen wird, gibt es immer etwas, das du jetzt sofort tun kannst. Auch wenn es nur 10 Minuten sind.

Und dann bleibe dran. Mache ab jetzt jeden Tag etwas, um deiner Lebensaufgabe immer näher zu kommen. Überlege dir ein Zeitfenster, das du täglich in das Entdecken bzw. das Leben deiner Berufung stecken willst - je nachdem, wo du gerade stehst. Das können 60 Minuten, 30 Minuten oder auch nur 15 Minuten am Tag sein. Viel wichtiger ist, dass du wirklich kontinuierlich dran bleibst.

Auch wenn es enorm wichtig ist, beständig etwas dafür zu tun, solltest du dich andererseits auch entspannen können. Mach dir keinen Stress. Du hast alle Zeit der Welt. Du musst dich nicht beeilen oder abstrampeln. Wichtig ist allein, dass du dran bleibt.