



## Dein Workbook Nr. 3

# *Deine starke Persönlichkeit*

von Monica Deters





## *Alle Souveränität beginnt mit dem Selbstwert*

Wenn du dich von Sorgen, Schwere und Sehnsucht befreien möchtest, dann hilft es dir sehr, eine starke, stabile und sichere Persönlichkeit in dir zu tragen. Doch, wie kannst du mehr Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und einen höheren Selbstwert erlangen?

## *Doch was bedeutet eigentlich Souveränität?*

Souveränität bedeutet Unabhängigkeit und Sicherheit. Das wiederum bedeutet, dass du weg bist vom „Brauchen“. Brauchen ist immer Mangel. Brauchen ist nicht Haben. Das bedeutet, dass man ständig in einer „Bedürftigkeit“ steckt. Es ist elementar wichtig, dass du das Brauchen loslassen kannst. Somit auch die Bestätigung durch andere.

## *Löse dich von der Fremdbestätigung*

Wie schaffst du das? Wie kannst du dich von der Meinung anderer frei machen? Keine Sorge, du sollst jetzt nicht zum Einsiedlerkrebs werden. Darum geht es nicht. Du darfst nur frei werden von der „Abhängigkeit“ durch andere. Trotzdem oder gerade deshalb kannst du ein voll integriertes soziales Leben leben, denn dann bist du FREI.

## *Frei zu sein ist etwas Wundervolles.*

Frei zu sein bedeutet, autark zu sein. Unabhängig zu sein. Auch überleben zu können, wenn du alles im Außen verlierst, und dann nicht alles zusammenbricht, sondern du trotzdem noch dein Glück darin erkennen kannst. Wenn du alles verlieren würdest, hast du immer noch dich. Aber wenn du vorher nicht tief in dir stabil bist, dann wirst du sicherlich ein Problem bekommen. Nämlich, dass du äußerst unzufrieden sein könntest, dich vielleicht überfordert fühlen könntest und wahrscheinlich mehr Fragezeichen im Kopf hast statt entspannter Ausrufungszeichen.



## *Wie kannst du mehr Selbstwert aufbauen?*

Es gibt so viele Worte, die das ganze Thema Selbstsicherheit beschreiben, zum Beispiel Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und so weiter. Doch wie funktioniert das, dass du innerlich wirklich souverän wirst und damit innerlich sicherer? Wie kannst du dein Selbstwertgefühl so aufbauen, dass du dich innerlich stark fühlst? Ich verrate es dir gern. Sicherlich gibt es hunderte Lösungsansätze, mein Ansatz war dieser:

Bringe die eben aufgeführten Worte in eine sinnvolle Reihenfolge. Alles beginnt in meinen Augen mit dem SELBSTBEWUSSTSEIN. Denn je bewusster dir wird, wer du wirklich bist, desto klarer wird dir, was du für Talente und Begabungen hast. Schau am besten aus einer „objektiven“ Brille auf dich und dein Leben. Und jetzt kommt's: Schau nicht auf das Negative, sondern zwing dich (!), ausschließlich auf das Positive zu schauen. Das ist der Dreh- und Angelpunkt von ALLEM.

## *Schluss mit Selbst- und Fremdwertungen*

Wir alle sind in einer Welt großgeworden, in der überwiegend auf die Fehler und Defizite geschaut wurde. So wurden und werden wir nach wie vor immer noch bewertet. Was ist die logische Konsequenz daraus? Du BEWERTEST dich selbst weiterhin negativ. Hier steckt sie, die typische Selbstabwertung. NEIN. Das ist jetzt vorbei. Zwing und nötige dich, dein Denken und Fühlen in die andere positive Richtung zu bringen, dein Bewusstsein umzuprogrammieren, dich anders wahrzunehmen. Ja, ich sage das extra so hart, weil es eine absolute Gegenrichtung des Denkens ist. Gegen den inneren Strom zu schwimmen, braucht echte Disziplin. Zumindest am Anfang, damit sich überhaupt erstmal ein Gewohnheitsprozess einstellen kann. Also je bewusster du dir selbst über dich wirst, desto mehr kannst du dir vertrauen.



Schon sind wir beim Wort SELBSTVERTRAUEN. Das kann sich jedoch erst dann einstellen, wenn dir bewusst ist, welche Schätze du wirklich in dir trägst. Wenn du dir selbst vertraust, dann wirst du innerlich immer sicherer. Wie kannst du anderen Menschen vertrauen, wenn du dir noch nicht mal selbst vertraut?

Da ist das Wort SELBSTSICHERHEIT. Aus der Selbstsicherheit entsteht der SELBSTWERT, der plötzlich immer höher steigt. Es ist also eine ganz einfache Kette. Eine in sich stimmige Logik. Ein ganz normaler Lernprozess. Ein Entdeckungsprozess. Ein „sich selbst stillender“ Prozess.

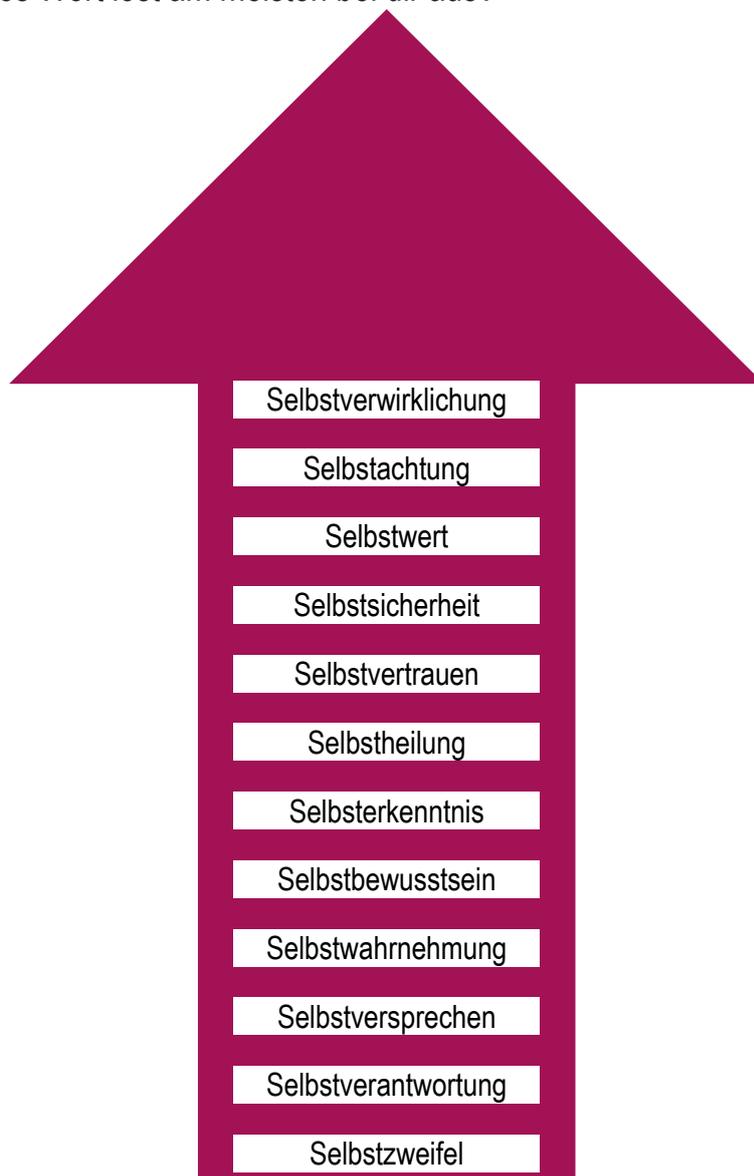
### *Öffne dich für deine Emotionen*

Auf diesem Weg begegnest du vielen inneren negativen Emotionen und Dämonen. Das ist eigentlich das Schwierige daran. Denn diese tun weh. Wer setzt sich schon gern Schmerzen aus? Aber nur, wenn die Ursache „gezogen“ ist, können die Wunden heilen. Wenn noch ein Dorn in der Wunde steckt, muss er raus. Dafür muss man an die Wunde ran. Dann tut es halt einmal weh, aber danach wird man umso stärker. Du schaffst das.



## *Der Weg zu einem höheren Selbstwert*

Ich male den gesamten Prozess noch mal etwas detaillierter auf. Interessant wird es noch, wenn du diese Worte alle mal ins Gegenteil drehst. Worin erkennst du dich am meisten wieder? Welches Wort löst am meisten bei dir aus?





## *Weißt du eigentlich, wie stark du bist?*

Weißt du eigentlich, wie wertvoll du bist? Wie groß du innerlich bist? Wie einzigartig du bist? Erkenne deine Besonderheit.

Mein eigenes ganzes Leben lang war von innerer Haltlosigkeit geprägt. Früher habe ich immer gesagt, ich habe innerlich keinen Halt. Ich fühlte mich „lost“. Äußerst unsicher. Ich weiß noch genau, wie ich das erste Mal auf dem Hamburger Bahnhof in Altona stand und ich wirklich tief in meinem Herzen dachte, als ich die Menschen dort beobachtete, dass die Menschen in Hamburg viel besser sein müssten als ich es bin. Dann kamen solche Stimmen wie: „Wie kannst du es dir nur zutrauen, in Hamburg arbeiten zu wollen? Wie kannst du es nur wagen, dich hier zu zeigen? Die Menschen sind doch alle viel wertvoller als du und können so viel mehr. Was, wenn sie merken, dass du gar nichts kannst? Was wäre, wenn sie merken, dass du gar nichts bist?“

## *„Es ist gar nicht so schwer, sich selbst zu finden.“*

Manchmal stehst du einfach nur neben dir.“

Wenn du mich schon einmal auf der Bühne erlebt hast, wunderst du dich vielleicht, wenn ich solche Sachen schreibe. Mit der Gegenwart ist es definitiv nicht mehr zu vergleichen. Ich weiß. Aber es war damals wirklich so. Ich hatte innerlich keinen Halt. Ich bin froh, dass es heute komplett anders ist. Aber auch nur deshalb, weil ich am Ende doch noch meine Hausaufgaben gemacht habe. Ich habe mich mir selbst gestellt. Ich bin in viele kleine einsame Hütten auf dieser Welt gefahren, in denen ich mich mit mir selbst konfrontiert habe. Auch meine Klostersaufenthalte waren mehr als heilsam.

Aber es war definitiv nicht immer angenehm für mich. Ganz im Gegenteil sogar. Es hat mich sehr viele Tränen gekostet. Verzweiflungstränen. Hoffnungslosigkeitstränen.



Nichtmehrweiterwissentränen. Selbstmitleidstränen. Aber irgendwann wurden aus diesen Tränen tatsächlich immer mehr Freudentränen.

Was für eine spannende Reise, sich selbst kennenzulernen und eines Tages lieben zu lernen. Vielleicht braucht es bei dir gar nicht so viel Tränen wie bei mir. Egal, unter welchen Umständen du es angehen möchtest: Es ist IMMER möglich. Das Beste ist: Es kostet nichts. Nur deinen Mut.

Je stärker dein wirkliches inneres Selbstvertrauen wächst, desto erfolgreicher wirst du auf jeder Ebene im Leben.

*Wenn du Fliegen willst, lass los, was dich runterzieht*

Loslassen ist eines der wichtigsten, schwierigsten, aber auch notwendigsten Prozesse überhaupt, die es braucht, um ein freieres Leben leben zu können und deine Persönlichkeit zu stärken. Ja, das hat es echt in sich. Es ist zwar heftig, aber möglich.

Ich „musste“ ja so einige Male in meinem Leben auf große Kreuzfahrt gehen und Vorträge an Bord auf der ganzen Welt halten. Hach, ich gebe so gern damit an, dass ich dafür auch noch Honorar bekommen und eingeflogen wurde. Herrlich ... Aber genug mit dem Ego-Trip... Jedes Mal, wenn ich nach so einer Reise wieder nach Hause gekommen bin, machte ich tatsächlich einen Quantensprung an persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung durch.

Allerdings erst DANACH. Denn durch so viel „Horizontgucken“ erhält man einen unglaublichen Weitblick und alles bekommt eine neue Relation. Ich habe mehrfach den Atlantik überquert. Du brauchst mit einem großen Kreuzfahrtschiff ganze 6 Tage, um wieder Land zu sehen. Jedes Mal, wenn wir dann 3 Tage auf dem Atlantik unterwegs waren, wusste ich: Jetzt liegt 3 Tage vor mir und 3 Tage hinter mir einfach NICHTS! Gar nichts. Nur das Meer. Einfach nur das Meer. Ich bin immer wieder äußerst beeindruckt von



so viel Natur. Sie rückt mein Leben wieder in ein gutes und realistisches Verhältnis. Ich liebe es, das Leben immer wieder in die richtigen Relationen einzuordnen. Auf diesem unfassbar großen Meer zu sein war für mich immer eine äußerst magische Zeit. Es wird so einiges aufgebrochen im Leben und anders (oder auch gar nicht mehr) wieder zusammengesetzt. Es hat also viel mit Loslassen zu tun. Doch Dinge, Umstände oder gar Menschen loszulassen ist leichter gesagt als getan.

### *Was ist Loslassen?*

Loslassen ist immer ein Prozess! Wenn wir etwas loslassen wollen, ist es wie beim Renovieren. Was bleibt? Was kommt in den Keller? Was kommt ganz weg? Wie ordne ich es neu? Wenn du etwas loslassen möchtest oder musst, helfen dir die 4 Phasen des Loslassens:

### *Was könnte man loslassen wollen?*

Was könntest du loslassen wollen? Oder auch: Was MUSST du loslassen, wenn es nicht gerade freiwillig geschieht?

- Dinge
- Illusionen
- Träume
- Umstände
- Schmerzen
- Sorgen
- Nöte
- Blockaden
- Kleidung
- Alte Muster
- Menschen
- Druck
- Angst
- Zweifel
- Einsamkeit
- Frustration
- Kinder
- Eltern
- Ärger
- Krankheit
- Gedanken
- Blockaden
- Verhaltensweisen
- Schuldgefühle



## *Die 4 Phasen des Loslassens*

1. Akzeptanz
2. Schmerz zulassen
3. Abschied nehmen
4. Auf zu neuen Ufern

## *Hilfreiche Fragen auf dem Weg zum Loslassen*

Dir selbst gute Fragen zu stellen, wird dir helfen, deiner latenten oder drängenden Unzufriedenheit gezielter auf die Spur zu kommen. Sie geben dir einen guten Aufschluss darüber, was du loslassen könntest, um dein Leben so zu leben, wie du es dir erträumt hast.

Doch gehen wir die Sache strukturiert an. Worum geht es dir beim Loslassen? Um ein Gefühl, einen Menschen oder einen Umstand? Wen oder was genau möchtest du loslassen? Diese Fragen könntest du dir selbst stellen:

- Was möchte ich auf gar keinen Fall loslassen? Dann frage dich auch: Warum nicht? Hängt dein Herz noch daran? Warum hängt dein Herz noch daran? Oder hängt dein Verstand daran? Warum hängt dein Verstand daran? Vergiss nie, dass du immer und jeden Tag eine neue Entscheidung für dich und dein Leben treffen kannst.

---

---

---

---



- Bin ich beruflich auf dem richtigen Weg?

---

---

---

---

- Bin ich vielleicht zu „groß“ geworden für den Job?

---

---

---

---

- Ist das noch der richtige Partner, mit dem ich wirklich mein Leben verbringen möchte?

---

---

---

---



- Will ich überhaupt noch eine klassische Partnerschaft haben oder gibt es auch andere Beziehungs-, Liebes- oder Verbindungsmöglichkeiten oder Lebensmodelle für mich?

---

---

---

---

- Will ich wirklich immer weiter so viel und hart arbeiten?

---

---

---

---

- Kann ich mir den vorgefallenen Fehler nicht endlich selbst verzeihen?

---

---

---

---



- Wie viel „Hätte-ich-doch-nur“-Vorwürfe möchte ich mir selbst noch machen?

---

---

---

---

- Wie lange möchte ich mich noch den Intrigen an meinem Arbeitsplatz aussetzen?

---

---

---

---

- Wie lange möchte ich mich noch unterfordert fühlen?

---

---

---

---



- Wie lange möchte ich mich noch überfordert fühlen?

---

---

---

---

- Kann ich in meinem jetzigen Umfeld aufblühen, oder sehe ich anderen nur zu, wie diese erstrahlen?

---

---

---

---

- Lebe ich schon mein ganzes Potenzial?

---

---

---

---



- Welchen konkreten Grund gibt es, an meinen jetzigen Umständen festzuhalten?

---

---

---

---

- Wie wird es sein, wenn es nicht mehr da ist?

---

---

---

---

- Was hält mich davon ab, es zu tun?

---

---

---

---



- Was kann ich tun, dass es mir leichter gelingt?

---

---

---

---

- Was ist der erste kleine Schritt dazu?

---

---

---

---

- Wer kann mir dabei helfen?

---

---

---

---



- Bis wann habe ich es umgesetzt?

---

---

---

---

- Welche guten Fragen fallen dir selbst noch ein?

---

---

---

---

### *Wie kannst du loslassen?*

Loslassen ist wie ein Projekt! Und wie funktionieren Projekte? Indem du vorerst analytisch und organisiert vorgehst, bevor es emotional wird! Ich bin eine große Freundin davon, für solche Veränderungsprozesse ein kleines Büchlein oder eine entsprechende Datei anzulegen. Alles, was dort steht, macht den Kopf frei für neue Gedanken. Jetzt kannst du noch besser aus der Vogelperspektive darauf schauen, um zu klareren Ergebnissen zu kommen. Vieles kann so neu geordnet und in verschiedenen Varianten neu zusammengesetzt werden. Außerdem kannst du jederzeit wieder nachschauen, wenn du auf deinem Weg unsicher wirst.



Als ich von Hamburg ins Rheinland gezogen bin, habe ich das genau so gemacht. Da standen alle Argumente drin, WARUM ich das nur gemacht hatte. Ganz ehrlich ... während des Umzugs bin ich immer wieder äußerst unsicher geworden. Wir wissen ja: STRESS MACHT BLÖD! Mir ist es zwischendurch immer wieder entfallen, warum ich eigentlich diese Entscheidung getroffen hatte. Zu stark war noch meine Bindung zu meiner langjährigen Heimat.

Wenn du etwas loslässt, lässt du auch viel Gutes zurück. Besonders der Ablöseprozess vernebelt manchmal die Klarsicht und dann wachst du eines Morgens auf und bereust womöglich alles! Dann kommen die berühmten Selbstzweifel. Natürlich gehören die zu einem echten Loslösungsprozess dazu. Genau das ist der Stress, der blöd macht. Plötzlich fällt dir kein einziges Argument mehr ein, warum du diese Entscheidung getroffen hast. Vielleicht hast du gekündigt? Oder deinen Partner verlassen? Oder deiner Familie gesagt, wie es dir wirklich geht? Oder du hast dich geoutet? Oder du hast dich für eine teure Ausbildung angemeldet? Oder du hast dich gegen eine Schwangerschaft entschieden? Oder du hast (wie ich) einfach deine Wohnung gekündigt? Wie blöd kann man sein? Meine Freunde ... Meine Familie ... Mein Haus ... Meine Heimat ... NEIN! Ich will da nicht hin ... (in die neue Umgebung). Dann hilft es, sich zu erinnern, warum du dich so entschieden hast. Schreibe es auf, wenn du einen klaren Kopf hast. Es war in jedem Fall die richtige Entscheidung, auch wenn es wehgetan hat.

Ja, loslassen tut weh! Kalkuliere das bitte unbedingt mit ein. Stelle dir auch noch mal diese Frage, wenn du in diesem Prozess bist. So kannst du nach und nach leichter loslassen.



*Die 7 Weh-Fragen@:*

*(Manchmal tut's ein bisschen weh!)*

1. Was will ich loslassen?

---

---

---

---

2. Warum will ich es loslassen?

---

---

---

---

3. Welche Vorteile/Nachteile hat das Loslassen?

---

---

---

---

4. Welche Vorteile/Nachteile hat das Festhalten?

---

---

---

---



5. Wann will/kann ich loslassen?

---

---

---

6. Welchen Ersatz erhalte ich für das Losgelassene? (Auch NICHTS kann ein schöner Ersatz sein!)

---

---

---

7. Wie kann ich konkret loslassen?

---

---

---

Veränderung und Loslassen hat immer etwas mit Anpassung zu tun. Wir passen uns unserer Situation oder dem neuen Umstand an. Wir befriedigen unsere Bedürfnisse. Genau das DARFST du! Du richtest deine neuen Räume bei den Renovierungsarbeiten ja auch nach praktischen Umständen, persönlichem Geschmack oder zeitgenössischen Trends ein. Bitte vergiss nicht:

**Es gibt immer nur 2 Möglichkeiten: Entweder hältst du fest oder du lässt los.**



## *Loslassen ist nicht immer freiwillig!*

Manchmal kommst du jedoch in Situationen, da MUSST du Abschied nehmen. Wenn du Verluste oder Ablehnung hinnehmen musst. Wenn du deinen Arbeitsplatz verlierst, wenn du ernsthaft krank wirst und somit deine Gesundheit verlierst, wenn du älter wirst und deine Jugend verlierst, wenn du deinen Partner verlierst und sogar wenn du schicksalsbedingt deine Träume, deine Hoffnung oder deine Lebenspläne verlierst.

Eine Veränderung wird somit erzwungen. Dieser Umstand ist besonders schwer, da hier die Frage der Motivation eine große Rolle spielt. Eigen-Motivation ist natürlich immer leichter als Fremd-Motivation. Hier darfst du dir aber gute Unterstützung gönnen – in welcher Form auch immer. Doch in erster Linie steht die Akzeptanz der Situation und der pure Wille, dich für eine bessere Lebenssituation einzusetzen. Das ist reine Kopfsache. Eine klare Entscheidung für dich selbst. Hier möchte ich das schöne Wort „Selbstliebe“ noch mal erwähnen. Aus Liebe zu dir selbst wirst du eine gute Lösung finden. Du kennst das sicherlich schon aus Erfahrung: Dann kommt etwas viel Besseres. Aber dieses Wissen hilft in der Situation nur wenig. Dennoch ist es gut, wenn du in diese positive Grundhaltung kommst. Selbstverständlich braucht es aber auch eine entsprechende Trauerzeit. Aber bitte bleibe dort nicht hängen.

## *„Ich will loslassen“*

Mit diesem kleinen Satz beginnt deine Bereitschaft, wirklich loszulassen! Statt zu sagen: „Ich MUSS loslassen“, hilft es dir schon sehr, wenn du diese 3 magischen Worte immer wieder sagst: „Ich will loslassen!“ Das klappt übrigens auch bei vielen guten Vorsätzen: „Ich WILL heute noch laufen“ wirkt anders, als wenn du sagst: „Ich MUSS heute noch laufen“. Probiere es aus und spüre die Macht der Worte! Wenn du anders denkst, beeinflusst du deine Gefühle. Wenn sich deine Gefühle ändern, änderst du auch dein Verhalten. Das ist reine Übungssache. Es fühlt sich am Anfang noch ungewohnt an, aber



nach einiger Übung fühlt es sich plötzlich doch schon ein bisschen richtiger an! Irgendwann fühlt es sich absolut richtig an. Dann kann man sich gar nicht mehr vorstellen, dass es mal anders war. Das ist wie Vokabeln lernen: irgendwann sitzen sie. Wie das mit allen Veränderungen so ist: üben üben üben!

### *Übe Gelassenheit*

In dem Wort Gelassenheit steckt das schöne Wort „lassen“. Lass es einfach. Lass los. Einfach loslassen. Wenn du festhältst, hat es noch eine bestimmte Bedeutung für dich. Auch wenn es nur die banale Gewohnheit ist. Egal, ob das gut oder schlecht ist oder dir vermeintliche Sicherheit gibt. Und genau hier startet der Veränderungsprozess bzw. Entwicklungsprozess. Wenn du zum Beispiel dein Geld aus der Hand gibst, überlegst du in der Regel auch vorher, ob es die Ausgabe wirklich wert ist und du einen adäquaten Ersatz bekommst, der dir besser gefällt oder den du nötiger brauchst als das Geld. Genau so ist es mit deinen lebensverändernden Entscheidungen.

Wenn du zum Beispiel immer mehr zusätzliche Aufgaben bekommst oder sich dein Leben immer mehr mit Dingen füllt, kann es vorkommen, dass du vergisst, andere alte Dinge loszulassen. Wenn du das nicht tust, kann dir irgendwann der Kopf platzen, weil alles zu viel wird. Oder die Räume, wenn es um Dinge geht.

Aber vergiss nicht: Jede Erfahrung im Leben bringt dich weiter. Das Leben ist wie Flipperspielen. Du versuchst immer, irgendwo an- oder hinzukommen und wirst jedoch von der Bande wieder abgeschossen. Aber egal, wie oft du gegen die Bande knallst: Jedes „Anecken“ bringt Punkte! Du schießt dich immer wieder neu ins Spiel, bis du eines Tages die (innere) Mitte mit den 100.000 Punkten erreicht hast. Also mach immer weiter und probiere dich aus.



## *Nimm Abschied!*

Denke immer daran: Wenn du eine Entscheidung triffst, hat das immer Konsequenzen! In dem Wort Entscheidung steckt auch das Wort „scheiden“. Und scheiden tut weh! Bevor du dich also auf das Gute, Neue und Schöne konzentrieren und freuen kannst, solltest du das Alte erst noch würdigen und verabschieden. Also Taschentücher raus und winken. Das meine ich ganz wörtlich. Für mich ist Weinen immer ein guter Weg des Abschiednehmens. Ich heule für mein Leben gern (naja ... natürlich nur, wenn ich Grund dazu habe!). Aber so kommt alles raus. Die ganze Traurigkeit. Die ganzen negativen Emotionen. Oftmals heule ich während meiner Autofahrt eine ganze Bruce-Springsteen-CD durch. (Oh Gott, hoffentlich liest das kein/e Polizist/in.) Ich nenne das immer Psycho-Hygiene. Raus mit den negativen Gefühlen. Dann geht es auch wieder besser!

## *Verdrängen ist OUT!*

Übrigens bin ich der Meinung: Emotionen sind wie das Wetter. Sie kommen und gehen oft recht wechselhaft und nicht gut vorhersehbar. Nimm deine Emotionen genauso an wie das Wetter. Du kannst eh nicht viel dagegen tun, wenn sie kommen. Natürlich kannst du sie verdrängen, aber dann kommen sie an anderer Stelle wieder. Was du aber machen kannst, ist, dass du sie wahrnimmst und dich ihnen anpasst (und nicht umgekehrt). Also: Ziehe deine Regenjacke an und lass sie kommen, deine Gefühle. Ach, ich liebe diese Metaphern!! Hier ist noch eine: Von alleine springst du keine Klippe runter. Manchmal hilft es, wenn wir geschubst werden. Alle meine 7 heiligen Arschritte, die ich habe einstecken müssen, sind nicht freiwillig passiert. Und dann fällst du und fällst. Der freie Fall. Bis der Aufprall kommt. Aber die Erfahrung zeigt: „Unten“ ist gar nicht so schlimm. Es gibt sogar eine wunderschöne und sehr weiche Blumenwiese, die dich sicher auffängt und dein Leben schöner werden lässt – auch wenn du sie selbst erst säen musst. Aber manchmal ist ein totaler Neuanfang auch richtig klasse. Von dort aus kannst du ganz neu starten. Du wirst immer getragen. Immer. Und dann kommt der AUFSTIEG!



## *Tipps zum Loslassen*

- Bleibe nicht in deinen Gedanken und Träumen stecken. Gehe jetzt raus aus dem Eigentlich-Land, komme ins Handeln und schließe den Loslass-Prozess ab. Gehe durch alle Phasen. Das Ringen darf ein Ende finden.
- Ausprobieren darf sein. Nur wenn du die Wege auch gehst, erfährst du, ob es der richtige war. Planen ja – doch laufe auch einfach mal los! Trial and Error. Versuch und Irrtum. Konzentriere dich auf das Neue und sei viel mutiger.
- Stelle eine Bilanz auf und mache eine klassische Gewinn-Verlust-Rechnung: Was gewinnst du, wenn du loslässt? Was verlierst du, wenn du loslässt? Oder andersherum: Was verlierst du, wenn du festhältst? Was gewinnst du, wenn du festhältst? Dann bewerte die einzelnen Punkte auf einer Skala von 0 bis 10. Oftmals kommen sehr interessante Ergebnisse dabei heraus, die dir vorher nicht klar waren. Für mich ist das immer noch eine der effektivsten Formen der Entscheidungsfindung.
- Nimm deine Sorgen und Ängste, die durch die Veränderung im Raum stehen, sehr ernst. Schreibe auch sie bestenfalls auf. Arbeite jede einzelne Sorge sorgfältig durch und finde Lösungen für jedes einzelne Problem. Für jedes Problem auf dieser Welt gibt es eine Lösung! Nur so kannst du sie langfristig entkräften. Übrigens: Nicht jede Sorge ist begründet. Manchmal geht bei uns ein Kopfkino ab, welches schier unrealistisch ist. Entzaubere die Katastrophen-Szenarien.
- Suche dir gute Unterstützung und sprich mit Menschen, die dir wirklich guttun. Vermeide dabei jedoch die Pessimisten und Bedenkenträger, die selbst „steckengeblieben“ sind und deine eigene Unsicherheit nur schüren würden. Sprich in dieser Phase nur mit Menschen, die dich stärken und dir wirklich guttun, die dich verstehen und wirklich an dich glauben. Wenn du keine kennst, dann schau, wo du neue Menschen treffen kannst, die dich ganz anders kennenlernen als die Menschen vorher. Immerhin hast du dich verändert. Das ist gut so. Das nennt man Wachstum.



- Ich bin außerdem eine große Freundin von professioneller Unterstützung. Ich persönlich bin nicht nur eingehend therapiert und gecoach, sondern auch noch höchstgradig lebenserfahren. Dies sind die 3 besten Lehrmeister, die man sich vorstellen kann auf dieser Welt – neben allen Ausbildungen, die ich in diesem Leben gemacht habe. Wenn du nicht weiterkommst, dann sprich mit Profis. Denke immer daran: Wie sieht die Wand (besonders die Ecken und Kanten) im Vergleich aus, wenn du sie selbst streichst und wenn ein Profi-Maler sie streicht? Es geht schneller und ist in der Regel deutlich genauer. So ist es auch mit deiner Weiterentwicklung.
- Sei nicht so streng mit dir selbst. Veränderung ist immer ein „Fortgeschrittenen-Kursus“. Du bist besser, als du denkst! Nur die Ruhe. Du schaffst das schon! Andere vermeiden das ihr Leben lang. Doch du bist mutig und gehst deinen Weg. Davor habe ich den allergrößten Respekt.

### *Dein „Outing“ kann Menschen enttäuschen*

Outing bedeutet nicht immer nur, seine sexuelle Orientierung preiszugeben. Outing betrifft alles, was die Bekanntmachung von „anderen Wegen“ oder lebensverändernden Entscheidungen betrifft. Plötzlich triffst du auf Erwartungen, Verantwortung und alte Versprechungen – was für große Worte. Selbst wenn du bereit bist, dich zu verändern und loszulassen, gibt es immer noch den massiven Druck von außen! Vielleicht hast du einen guten Ruf zu verlieren oder auch deine Glaubwürdigkeit? Vielleicht enttäuschst du Menschen oder gar Kinder? Dann sind da immer noch die Nachbarn, die Freunde, die Arbeitskollegen, die Chefs, die Kirchengemeinde und die eigenen Eltern, denen du deine neuen Pläne mitteilen musst. Wie kannst du diese Bürde tragen? Denn immerhin wirst du aller Voraussicht nach vielen Menschen mit deinem Verhalten sehr wehtun und enttäuschen.



Hier kann ich nur sagen: Alles ist letztlich besser als ein ewig dauernder fauler Kompromiss, denn Fäulnis ist nicht umsonst entstanden. Wenn du also wirklich ALLES für dich selbst geprüft hast und nun größere „Loslass-Prozesse“ vor dir hast, dann bereite diese gut vor und mache keine Schnellschüsse. Ein Schritt nach dem anderen. Step by Step. Gespräche, Reden, Lösungen finden, eventuell auch für oder MIT den Menschen, die du enttäuschen musst. Es wird für alle Beteiligten letztlich das Beste sein! Vergiss nicht: Du wirst mit deiner Entwicklung weiter sein als dein Gegenüber. Gib ihnen also Zeit, alles zu verarbeiten und vielleicht findet ihr sogar gemeinsam gute Lösungen.

### *Halleluja – Freu dich über das Neue*

Wenn du tatsächlich durchgehalten und wirklich losgelassen hast, kann ich nur sagen: HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! **Wer loslässt, hat die Hände frei!** Du hast genug getrauert, ausprobiert und Abschied genommen. Jetzt kommt deine BELOHNUNG! Was hast du gewonnen? Mehr Freiheit? Mehr Lebensqualität? Mehr Arbeitsqualität? Mehr erwartungsfreie Liebe? Jetzt kannst du aufatmen und die neu gewonnene Freiheit und Lebensfreude in vollen Zügen genießen! Auch wenn du dich selbst noch ein bisschen an den neuen Lebensumstand gewöhnen musst: Immer her mit dem Champagner! Und klar: Eigentlich hättest du es viel früher machen können, oder? Haha ... natürlich.

### *Und jetzt lass bitte los vom Loslassen!*

Wenn du noch überlegst und unsicher bist, ob du tatsächlich eine Veränderung anstreben sollst: Vergiss nie die alte Weisheit: Love it – change it – or leave it!

Auch das stärkt deine Persönlichkeit.



*Also: Switch your Life!*

Die Anwendung der Methode in deiner beruflichen Erfüllung erfährst du im nächsten Workbook.

*Viel Freude und Erfolg  
bei deinem Switch*

