

MEHR KLARHEIT FÜR DEIN LEBEN

Eine
Gebrauchseinladung

gerneklarheit.de
ANDREA NÄGEL

WENN DU'S NICHT
ERFÜHLST, DU
WIRST ES NICHT
ERJAGEN.

Johann Wolfgang von Goethe

HERZLICH WILLKOMMEN

bei dieser Gebrauchseinladung für mehr Klarheit in Deinem Leben. Ja, Du hast richtig gelesen. Es ist keine Anleitung für 7 Schritte, keine Anweisung irgendwas zu tun, sondern eine Einladung für Dich!

Denn ich weiß gar nicht, welche 7 Schritte zur mehr Klarheit Du bräuchtest. Daher die Einladung, den Fragen und Übungen, die mir bei meiner Klarheitsfindung am meisten genützt haben, nachzugehen. Insgesamt waren das einige! Eine sehr lange Reise zu mir selbst - ob ich schon angekommen bin, weiß ich gar nicht, doch ich komme mir auf jeden Fall immer näher.

Bei den Fragen und Übungen dachte ich bei manchen beim Durchlesen "Was soll denn das sein?" oder "Was soll denn dabei bitteschön rauskommen?" Interessanter Weise waren das oft die kraftvollsten. Die, bei denen ich mich etwas sträubte, oder lieber gleich weiter blättern wollte. Machen wir das nicht alle gern, bei diesen ganzen Selbsthilfebüchern? Erstmal durchlesen - und dann irgendwann mal beantworten. Doch dieses DANN wird sehr wahrscheinlich nie kommen, wenn Du es nicht sofort tust. Ertappt? Willkommen im Club. Daher: mach's Dir gemütlich und fang einfach an.

Herzlich,
Andrea



WIE FUNKTIONIERT'S?

Das weißt Du am besten. Fang da an, wo es Dich am ehesten anspricht und folge Deiner Intuition. Der sollten wir alle wieder mehr Vertrauen! Es gibt keine Reihenfolge. Schau, was Du für Dich jeweils mitnimmst.

Vertraue auf Dich und gehe manchmal auch einen kleinen Schritt weiter als Du möchtest und mach auch weiter, wenn Du keine Lust hast, nimm die Unlust einfach mit. Komfortzonenerweiterung ist das Stichwort.

Und bei allem: Hab Freude dran!



FIND OUT
WHO
YOU ARE
AND DO IT
ON PURPOSE.

Dolly Parton

MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Was tust Du mit Liebe?

Was geht Dir leicht von der Hand?

Was liegt Dir am Herzen?

Worüber willst Du immer mehr wissen?

Wann bist Du inspiriert und kreativ?

Was fällt Dir immer wieder auf?

Wofür bekommst Du immer wieder Komplimente?

Wie bist Du am Liebsten?

Was sind Deine Talente?

Was ist Dein größter Spleen?

Wer sind Deine Idole und warum?





DARF ES
NOCH EIN
BISSCHEN
MEHR LEBEN
SEIN?

MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Wenn Du Dir erlauben würdest zu träumen,
was würdest Du Dir dann wünschen?

Welches Leben möchtest Du leben?
Betrachte alle Bereiche: Beruf, Beziehung, Familie, Gesundheit,
Finanzen, Umgebung, Hobbys, Fitness, soziales Engagement...

Wie möchtest Du gern leben?

Was möchtest Du erschaffen?

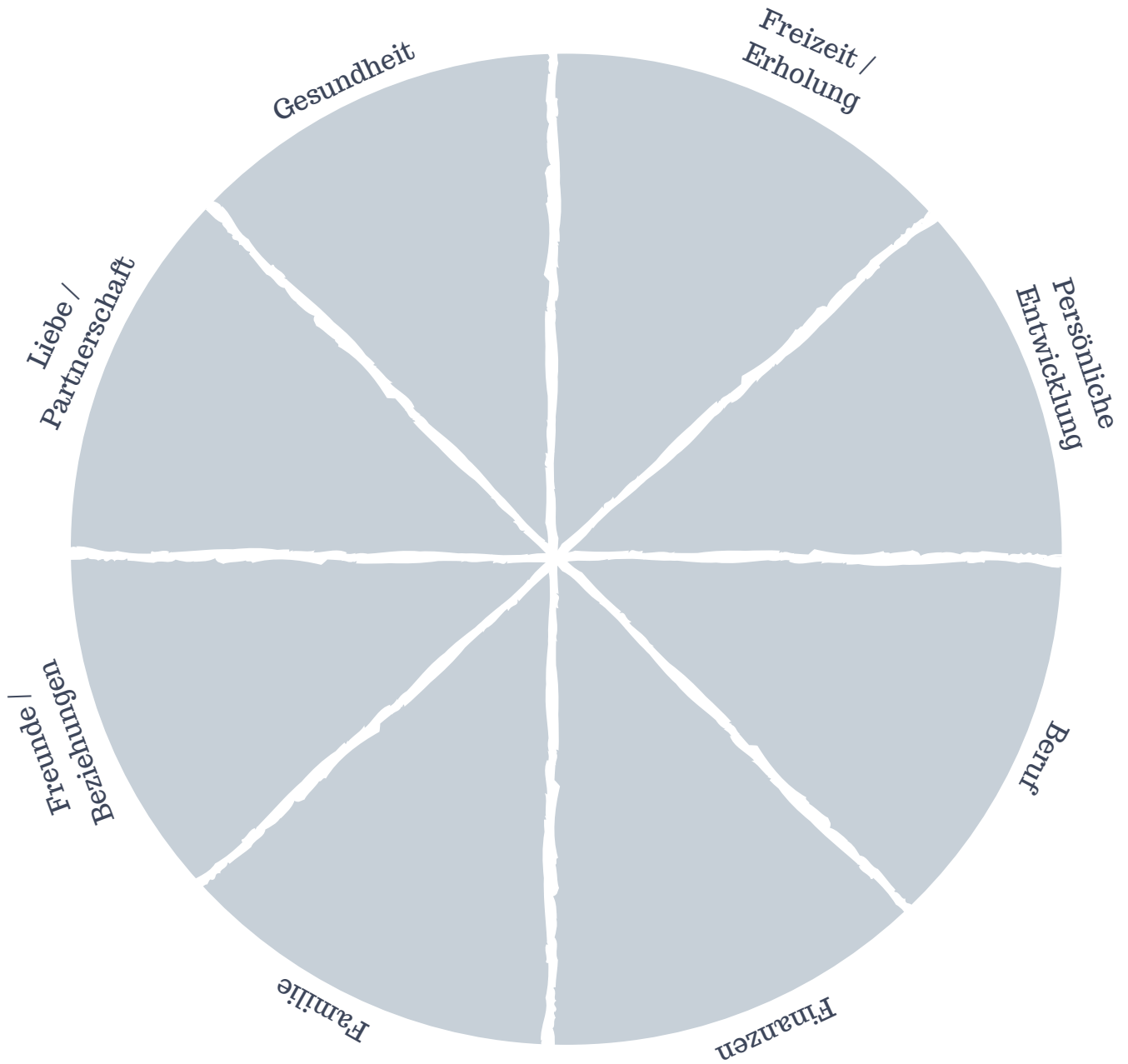
Stell Dir vor, Du würdest ein Leben geschenkt bekommen,
ohne Einschränkungen, was würdest Du dann tun?

Um dieses Leben erschaffen zu können,
was musst Du dazu denken, fühlen und tun?



MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Schau Dir Deine unterschiedlichen Lebensbereiche an.
Wie erfüllt ist jeweils Dein momentaner Zustand?
Schraffiere die Tortenstücke entsprechend.



Wie zufrieden bist Du damit?
Was kann so bleiben und wo möchtest Du was ändern?
Was konkret?

ES IST NIE ZU
SPÄT, DAS ZU
SEIN, WAS
DU SEIN
KÖNNTEST.

George Eliot

Nimm Dir morgens ein Blatt Papier
und 15 Minuten Zeit.

Schreibe auf das erste Blatt:

"Wie ich sein will"

Schreibe dann 1 Minute auf, wie Du sein
möchtest.

Nimm dann ein zweites Blatt und schreibe
darauf auf:

"Was ich haben will"

Schreibe nun 7 Minuten auf, was Du alles
haben willst.

(Egal, ob es greifbar oder ungreifbar ist,
schreib alles auf.)

Schreibe nun auf das dritte Blatt:

"Was ich heute tun werde"

Schreibe 7 Minuten auf, was Du heute alles
tun wirst.

Wenn Du das einen Monat lang getan hast,
wirst Du sehen, dass Deine Handlungen
mehr mit Deinen Wünschen
und Deinem Sein im Einklang sind.

(Quelle: Esther & Jerry Hicks: "Ein neuer
Anfang")

Du kannst Dir dafür auch ein eigenes Notizheft anlegen und für jede Frage eine neue Seite anfangen. Schau aber morgens nicht rein, was Du gestern geschrieben hast. Am Ende des Monats ist es wiederum interessant zu schauen, was Du alles geschrieben hast.



MIT DER ZEIT
NIMMT DIE SEELE
DIE FARBE
DEINER GEDANKEN
AN.

Earl Nightingale

MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Welches sind Deine
häufigsten Gedanken?



Welche Gedanken
sind hilfreicher?



BASTEL DIR EIN VISION BOARD!

Was das ist? Auf einem Vision Board hältst Du Deine Wünsche, Visionen, Träume und Ziele fest. Die einzige Regel lautet: groß denken und fühlen.

Nimm Dir dazu entweder viele kleine Zettel und schreib auf jeden einen Begriff

- Was Du schon immer tun wolltest
- Was Du gern hättest
- Länder, die Du bereist haben möchtest
- Menschen, die Du gern treffen möchtest
- Was Du gern lernen oder können möchtest
- Wie und wo Du gern leben willst
- Was Du erlebt haben möchtest
- ...

Clustere die Begriffe so, also lege sie so zusammen, wie sie für Dich zusammenpassen.

Oder Du nimmst Dir Deine Lieblingszeitschriften und schneidest einfach alles aus, was Dir gefällt und was Du gern in Deinem Leben hättest. Das können auch Stimmungen und Gefühle sein, Gegenstände oder Lebensweisen, Orte oder was auch immer. Dann klebst Du alles auf einen großen Bogen Papier o.ä. auf.

Es hat eine unglaubliche Wirkung, wenn Du es Dir an die Wand hängst oder auch als Desktop-Hintergrund speicherst. So wirst Du immer wieder erinnert und Du wirst sehen, dass Du immer mehr im Einklang mit Deiner Vision handelst.

Und traue Dich, groß zu denken!



MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Schreibe hier 50 Dinge auf, die Du erreicht hast.

Ja, Du hast richtig gelesen: 50!
Und für alle, die sagen "Oh, das ist aber viel" gilt:
Du musst 100 aufschreiben! Hihi.

Im zweiten Schritt kannst Du die markieren,
die Dir am meisten Spaß gemacht haben.

Welche Fähigkeiten haben Dir dabei geholfen, das zu erreichen?

Wenn Du das jetzt betrachtest,
wie fühlst Du Dich jetzt im Vergleich zu vorher?

Was sagt Dir das über Dich?



MAN MUSS
GEDULD
HABEN MIT
DEM
UNGELÖSTEN
IM HERZEN.

Rainer Maria Rilke



Was bereitet Dir gerade Sorgen?

Nimm Dir drei Seiten und schreib es alles auf. Nutze dafür die Methode des freien Schreibens: Einfach drauf los schreiben, was Dir in den Sinn kommt ohne den Stift abzusetzen, das ist die ganze Regel.

Wenn Du beispielsweise an einer Stelle denkst "Hm, jetzt fällt mir aber nichts mehr ein", schreibst Du genau das auf. Julia Cameron, die Autorin des Buches "Der Weg des Künstlers", dem diese Methode entnommen ist, spricht auch von "Gehirnentleerung", was ich einen sehr passenden Begriff finde. Genau darum geht es, alles darf raus.

So kommen alle Gedanken dran, auch die, die sonst von den lauten in die hintere Reihe katapultiert werden.

Der Sinn ist nicht, eine Lösung für die Sorgen zu finden, oder die Sorgen klein zu reden. Sondern es darf alles mal raus. Sei gespannt, was dabei alles auftaucht!

Ich wende die Methode sehr oft an, entweder mit einer speziellen Frage oder einfach so. "Morgenseiten" werden sie genannt, wenn Du gleich morgens alles aufschreibst, was raus will. Das sortiert ungemein.



MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Was tut
Dir gut?



Schreibe alles auf, was Dir gut tut oder
Dich zufrieden macht.
Was oder wen findest Du momentan
davon in Deinem Leben wieder?
Was oder wen nicht?
Wie kannst Du davon mehr in Dein Leben holen?

DANKBARKEITSTAGEBUCH

Nimm Dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit und schreibe jeweils 3 Antworten auf die nebenstehenden Fragen auf. Wir vergessen oft, was gerade gut ist in unserem Leben und was wir gut gemacht haben. Und auch, wenn der Tag grau ist: Vielleicht bist Du dankbar für den leckeren Kaffee oder Deine Freunde und Du hast heute die Wäsche aufgehängt. Oder sogar einen Spaziergang gemacht.

Fühl Dich am besten noch für eine Minute in jede Antwort rein, das merkt sich unser Gehirn dann länger!



Leg Dir am besten ein eigenes kleines Büchlein direkt auf den Nachttisch, so vergisst Du es nicht und Du kannst dort immer wieder nachlesen.

DANKBARKEIT

Wofür bist Du heute dankbar?

GUT GEMACHT

Was ist Dir heute gut gelungen?



WER NICHTS
WAGT, DER
DARF NICHTS
HOFFEN.

Friedrich Schiller

MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Du hast ein Ziel. Tust aber nichts.

Definiere nun Deinen Alptraum.
Was ist das Schlimmste, was passieren könnte,
wenn Du tust, was Du tun möchtest?

Was würdest Du dann tun, um um den Schaden zu beheben
oder Ausgangssituation wieder herzustellen?

Welchen Nutzen oder Effekt hätte es, wenn ein
wahrscheinlicheres Szenario eintreten würde?

Was schiebst Du aus Angst vor Dir her?

Was kostet es Dich emotional, physisch und finanziell,
die Sache vor Dir herzuschieben?

Worauf wartest Du?

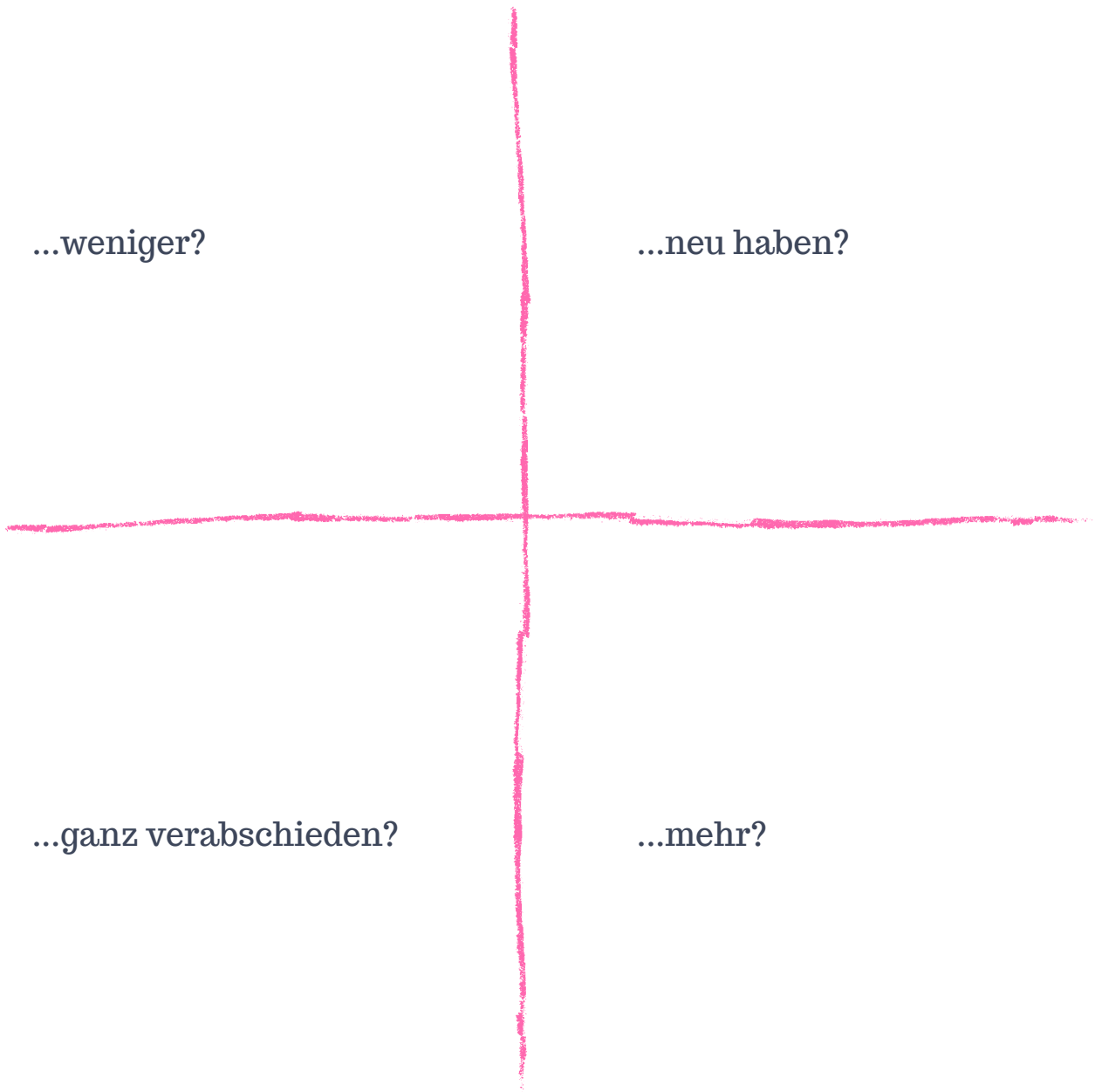
Quelle: Tim Ferrris "4 Stunden-Woche"





MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Was möchtest Du gern in Deinem Leben...



Bedenke: Wenn etwas ganz neu hinzu soll, ein Hobby beispielsweise, ist es sinnvoll, wenn was anderes geht, da die Zeit bisher ja auch schon genug genutzt war und es nicht zur Überforderung führen soll.

Quelle: Jesta Phoenix, The Slow Business Coach

MEHR KLARHEIT IN DEINEM LEBEN

Wenn das Ergebnis nicht perfekt sein müsste,
dann würde ich am liebsten...

Vervollständige den Satz so oft, wie Du magst!



Womit beginnst Du?
Gleich jetzt.
Nur 5 Minuten.

START NOW.

START WHERE YOU ARE.
START WITH FEAR. START
WITH PAIN. START WITH
HANDS SHAKING. START
WITH THE VOICE
TREMBLING BUT START.
START AND DON'T STOP.
START WHERE YOU ARE
WITH WHAT YOU HAVE.
JUST... START.

Ijeoma Umebinyuo

Na, worüber hast Du mehr Klarheit gewonnen oder was ist vielleicht noch verwirrter als vorher? Verwirrung ist oft ein Zustand, den wir nicht mögen, doch auch oft der Weg zum Ziel!

Ich hoffe, Du hattest bei dieser kleinen Reise viel Freude! Mir hat es jedenfalls sehr großen Spaß gemacht, dieses Workbook für Dich zusammenzustellen und zu gestalten.

Meld Dich gern bei mir und berichte, wie es Dir damit gegangen ist. Ich bin sehr gespannt, ob Dir die Fragen und Übungen auch so weitergeholfen haben wie mir.

Falls Du irgendwo noch hängst und allein nicht so ganz weiterkommst mit der Klarheit, dann schreib mir gern und wir schauen in einem kostenlosen Kennenlerngespräch, ob es mit uns beiden passt!

Herzlich,
Andrea



Hey! Ich bin Andrea,
Coach für berufliche Klarheit.

Meistens arbeite ich mit sensiblen Macher*innen, die im Job feststecken und viele Interessen haben.

Menschen, die viel fühlen, viel denken und viel wollen, so viel, dass sie nicht wissen, in welche Richtung es weiter gehen soll. Gemeinsam sortieren wir alles und finden einen Weg, sodass sie wieder glücklich einem sinnvollen Job nachgehen können.



gerneklarheit.de

ANDREA NÄGEL
Systemische Coach (DGSF)

Wittgensteinstr. 13
50931 Köln
0176 68266435

andrea@gerneklarheit.de