

028 – WÄHLST DU DAS GUTE ODER DAS SCHLECHTE?

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Podcastfolge hier bei frei&wunderbar. Mein Name ist Annika Bühnemann und ich freue mich, dass du eingeschaltet hast zu dieser Folge 28, um ein erfülltes Leben zu führen als Königstochter, die du bist.

Ich hoffe, dass der Ton heute annehmbar sein wird, denn mir wurde leider mein Mikrofon nicht geklaut, aber ich glaube, mein Mann hat es entführt, weil er das, glaube ich, selber gebraucht hat und er nicht wusste, dass ich heute eine neue Podcastfolge aufnehmen möchte.

Deshalb mache ich das Ganze jetzt spontan über mein Handy und hoffe, dass der Ton dementsprechend annehmbar und in Ordnung ist. Also falls tonmäßig heute die Qualität nicht ganz auf der Höhe ist, weißt du warum. Dafür gibt es das Ganze wieder, auch als Video.

So können wir uns auch sehen bzw. natürlich sehe ich dich jetzt nicht wirklich, aber vor meinem geistigen Auge sehe ich dich, wie du mir gerade zuhörst, entweder beim Bügeln oder Kochen oder Einkaufen oder auf dem Sofa liegend oder mit den Kindern zwischendrin. Vielleicht spielst du auch mit denen gerade eine Runde, wenn du Kinder hast oder was auch immer du eben gerade tust. Schreib mir ruhig mal, was du eigentlich tust, während du meinen Podcast hörst. Das würde mich sehr interessieren.

Ich habe hin und her überlegt, welches Thema wir heute mal besprechen wollen, weil es sehr viele Dinge gibt, die ich loswerden will, die mir wichtig sind, die ich wichtig finde zu besprechen. Aber auf der anderen Seite sollte man natürlich auch nicht alles auf einmal raushauen, weil dann wird der Podcast völlig wischwaschi.

Bevor ich es vergesse, werde ich eine kleine Werbeeinheit hier einfügen: Und zwar kannst du auf meiner Webseite, wenn du möchtest, Fragen einreichen. Manchmal ist es ja so, dass man sich lange mit einer Sache herumträgt und nicht so richtig weiter weiß und irgendwo stockt es und man hat keine Ahnung, wie man über das nächste Hindernis überkommt.

Und dann kann es helfen, dieses Problem mit jemandem zu besprechen. Und dementsprechend möchte ich dir einfach anbieten, wenn du gerade vor einem Problem stehst und es eine Hürde gibt, die du gerade überwinden möchtest und du ein bisschen Hilfestellung von außen haben möchtest, dann kannst du sehr gerne bei mir auf der Webseite eine Frage einreichen und ich werde das dann entsprechend in einer Podcastfolge zum Beispiel oder in einem Newsletter beantworten, weil ich der Meinung bin, wenn du dieses Problem hast, dann haben das auch 100 andere.

Probleme sind eigentlich sehr selten ganz individuell. Natürlich sind sie immer der Situation angepasst. Niemand ist in exakt deiner Situation, aber wenn man etwas übergeordnet das Allgemeine betrachtet, wie: "Wie gehe ich mit Zweifeln um?" oder "Wie kann ich meine Angst überwinden?" Dann betrifft das einfach sehr viele von uns. Also gerade diese beiden Themen betreffen ja eigentlich uns alle.

Gerade heute habe ich mit meiner Tochter im Auto darüber gesprochen, dass jeder Mensch Angst hat. Sie hat zum Nikolaus ein Freundebuch bekommen, diese kleinen Bücher, die man seinen Freund*innen gibt, damit die da was eintragen, wer sie sind, wie sie heißen usw. Und

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
028 – Wählst du das Gute oder das Schlechte?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

sie hat nun dieses Buch mitgenommen in den Kindergarten und möchte sehr gerne das weitergeben an ihre Freund*innen, traut sich aber nicht, die zu fragen, ob sie da bitte reinschreiben wollen.

Ich kann es total nachvollziehen, mir ging es genauso als Kind. Sie steht sich da gerade ein bisschen im Wege, weil sie sich nicht traut zu fragen, aber gerne das Ergebnis hätte. Und da muss ich innerlich ein bisschen schmunzeln, weil ich dachte "Geht uns das nicht auch oft so?" Also mir geht das oft so, dass ich gerne ein Ergebnis hätte, aber eigentlich den Weg dahin nicht gehen möchte.

Und da habe ich wirklich versucht, ihr zu sagen: "Das ist einfach nur eine Angst, die du hast, weil du das noch nie gemacht hast. Du hast noch nie deinen Freund darum gebeten, in ein Freundebuch zu schreiben, deshalb ist das unangenehm. Alle Dinge, die man zum allerersten Mal macht, hat man erst mal ein komisches Gefühl. Und das ist auch völlig okay, dass man das hat, dass die Angst einen davon abhalten soll, unüberlegte, gefährliche Dinge zu tun, die das Leben kosten könnten."

Auch das ist ja evolutionstechnisch in uns drin, dass die Leute, die sehr neugierig waren und sich ständig neuen Gefahren ausgeliefert haben, die haben auch nicht so lange überlebt. Dementsprechend die Leute, die vorsichtig waren, damals, als wir Steinzeitmenschen waren, haben länger überlebt. Es war also klug, vorsichtig zu sein. Es war nicht so klug, neugierig zu sein.

Heutzutage spielen wir in der Regel nicht mehr mit unserem Leben, haben aber immer noch diese Angst in uns vor neuen Dingen, weil sie einfach in unseren Genen mit drin ist. Dementsprechend habe ich ihr gesagt: "Es ist okay, wenn du Angst hast. Völlig in Ordnung. Völlig normal. Erwachsene haben auch Angst vor neuen Dingen. Wichtig ist nur, dass du immer weißt, wenn du Angst in dir hast, dann hast du auch die gleiche Portion Mut."

Das wäre eine Sache, die ich auch dir gerne mitbringen möchte: Wenn du vor einer Sache große Angst hast, dann ist das auch ein Zeichen dafür, dass in dir großer Mut ist. Wenn du bei jemandem den Mut bewunderst, wenn du bewunderst, wie jemand mit Situationen umgehen kann. Wenn du bewunderst, wie leicht derjenige anscheinend nach außen hin leicht über Hindernisse hinweggeht, dann hast du genau die gleichen Fähigkeiten in dir drin, nimmst es deshalb so stark wahr, weil es auch in dir ist, du es nur momentan noch nicht auslebst.

Du bist für dich noch nicht so ganz integriert. Du hast es noch nicht akzeptiert, dass das auch in dir drin ist. Es ist aber in dir drin. In dir ist Mut, in dir ist Angst, in dir ist Scham, in dir ist Freude, in dir ist Trauer. Alles, was es gibt, ist in dir drin. Die Frage ist nur, wie du damit umgehst, was sozusagen hochkommt, was hochkommen darf, wo du lieber sagst "das möchte ich nicht so oft haben". Statt es wegzudrücken, es einfach nur zu akzeptieren, dass es da ist, und dann darf es auch wieder gehen.

Also dieser Prozess ist sehr lang und es ist eben genau das: ein Prozess. Es ist Schritt für Schritt. Vielleicht ist das schon so ein Einstiegsimpuls für heute: Wann immer du Angst verspürst, ist dort auch Mut und Zuversicht. Und da würden mir 50 Bibelstellen einfallen, die belegen, dass Angst zwar da ist, aber nicht die Macht hat. Angst hat niemals die Macht über dich, sondern die Angst und Liebe sind diese sehr starken Gefühle, die wir in uns tragen.

Liebe besiegt die Angst immer. Das steht zumindest in der Bibel. Liebe ist immer größer als Angst. Und es steht sogar dort: "Wer Angst hat, ist nicht ganz in der Liebe." Das, finde ich, ist

ein ganz interessanter Vers: Wer noch Angst verspürt in seinem Leben, so interpretiere ich das, der ist noch nicht vollkommen mit Liebe, Glaube, Zuversicht erfüllt.

Denn, wenn du von einer Sache überzeugt bist, wenn du dich wirklich 100%ig geborgen fühlst, bei Gott zum Beispiel, wenn du dich versorgt weißt, wenn du voller Liebe bist, dann hat die Angst in dem Moment gar keinen Raum.

Nun ist es so, dass wir nicht immer vollkommen voll mit Liebe sein können, denn wir sind Menschen und wir sind nicht immer in der gleichen Laune, es geht uns nicht immer gut. Die Umstände sind nicht immer gleich. Wir leben unser Leben einfach so, wie es kommt und kommen muss, um uns zu entwickeln.

Das heißt, wir sind nicht immer in der Lage, von jetzt auf gleich per Knopfdruck überall nur Liebe zu versprühen. Wir können das üben, aber es ist schwierig, das vollkommen immer 100 % am Tag durchzuziehen. Es ist vielmehr so, dass wir uns in Rhythmen oder in Wellen bewegen. Mal geht es uns richtig gut. Alles ist super. Wir sind sozusagen auf dem Berg obendrauf und alles fällt uns leicht.

Und da haben wir auch gar nicht viel Platz für Angst, weil einfach gerade von unserem Gefühl her alles gut läuft, vielleicht haben sich Wünsche erfüllt oder wir fühlen uns Gott nahe usw. Und dann gibt es natürlich auch wieder den Abstieg. Dann gibt es auch mal das Tal, in dem ich drin bin, in dem du mal drin bist, in dem wir alle einfach mal drin sind.

Im Tal wird eigentlich erst der Glaube herausgefordert. Wenn es uns gut geht, dann haben wir oft das Gefühl, dass wir den Glauben gar nicht so brauchen. Wenn es uns schlecht geht, da ist oft dieses "Ich fühl mich so allein. Ich habe das Gefühl, ich schaff das nicht. Mir wächst alles über den Kopf, mir wird alles zu viel. Ich bin überfordert."

Wenn diese Situationen da sind, dann brauchen wir den Glauben. Ganz besonders, weil wir ihn natürlich – ich glaube, das ist schon klar eigentlich – immer brauchen. Wenn es uns gut geht, sind wir sehr dankbar, dass Gott uns so segnet. Und wenn es uns schlecht geht, bitten wir um Hilfe und Unterstützung, können aber auch gleichzeitig dankbar sein.

Das ist eine ganz interessante Übung, die manchmal ein bisschen schwerfällt, gebe ich zu. Aber wenn es dir mal gerade schlecht geht, dann nimm dein Notizbuch und einen Stift und schreibe die Dinge, für die du dankbar sein kannst. Denn wenn wir in einer Situation sind, in der es uns schlecht geht, dann sehen wir in der Regel immer mehr schlechte Dinge in unserem Leben, weil wir uns nicht achtsam darauf konzentrieren, etwas anderes zu sehen.

Sondern wir stellen fest: "Momentan geht ja alles schief." Das ist ein Gedanke, der aufkommt. Alles geht momentan schief und plötzlich nehmen wir in unserer Umwelt auch alle möglichen Dinge wahr, die vermeintlich schiefgehen. Es passieren zur gleichen Zeit ganz viele Dinge, die gut laufen.

Zum Beispiel kannst du problemlos ein- und ausatmen. (Wenn das bei dir der Fall ist.) Oder du kannst aufstehen oder du kannst Autofahren. Oder du bist heute Morgen aufgewacht, ohne Probleme. Vielleicht hast du keinen Unfall gehabt – bis heute. Es sind viele Dinge da, die sehr gut gelaufen sind.

Du hast sie nur nicht wahrgenommen, weil du mit deiner Konzentration woanders warst. Du hast dich darauf konzentriert, was nicht so gut gelaufen ist, und deshalb hast du diese anderen Sachen einfach nicht wahrgenommen. Da muss man sich auch keinen Vorwurf machen. So ist das Gehirn aufgebaut. Wir können nicht immer alles wahrnehmen.

Im Gegenteil: Das Allermeiste in unserer Welt läuft unbewusst an unseren Sinnen entlang. Aber wir nehmen es nicht bewusst wahr. Erst, wenn wir unseren Verstand einschalten und uns darauf konzentrieren, was denn zum Beispiel gut gelaufen ist, wenn wir eine konkrete Fragestellung haben, dann fallen uns Dinge ein, die diese Frage betreffen.

Nichts anderes ist Coaching im Grunde. Beim Coachen stellt man konkrete Fragen, die den Fokus auf ein bestimmtes Thema lenken. Wenn es dir gerade schlecht geht, habe ich zwei Möglichkeiten für dich: Entweder denkst du "Es läuft alles schlecht. Alles läuft gerade schief." Und dann findest du genau dafür Gründe und weitere Situationen, die das bestätigen.

Oder du nimmst dir einen Moment und konzentrierst dich ganz bewusst auf etwas anderes als das, was gerade schlecht läuft. Es ist völlig dir überlassen, was das im Einzelnen ist. Du kannst dich fragen:

Was läuft gerade gut?

Was lief heute denn gut?

Wofür kann ich dankbar sein? – Was ich gerade sagte.

Wo bin ich versorgt? – Wäre eine Sache.

Wo habe ich Gott erlebt?

Man hat oft, wenn es einem schlecht geht, das Gefühl, weiter weg von Gott zu sein. Also mir geht es zumindest so. Ich glaube, die innere Königstochter, die in uns drin ist, die möchte ja wieder zurück zu Gott. Die möchte mit Gott ganz nahe sein, mit Gott verbunden sein. Und ich sage es noch nochmal: Mit Gott meine ich immer diese Dreieinigkeit Gott, den Schöpfer, Gott, Jesus und Gott, den Heiligen Geist.

Unsere Seele möchte gerne mit Gott verbunden sein. Das ist eine Überzeugung, die ich habe. Deshalb ist es wichtig, diese Verbindung regelmäßig zu pflegen. Wie eine Beziehung im Grunde. Mich nach Gott auszurichten und das kann ich tun, egal an welcher Stelle in meinem Leben ich gerade stehe.

Ob es mir gerade gut geht oder schlecht geht. Ich finde immer eine Möglichkeit, meine Beziehung zu Gott zu verbessern oder zu stärken oder aufleben zu lassen, indem ich zum Beispiel mit Gott spreche. Man kann natürlich vorgefertigte Gebete sprechen, viele machen das.

Man kann genauso gut frei beten, völlig egal, wie man mit Gott redet. Das muss auch kein Reden mit Worten sein, Es können auch Gedanken und Emotionen sein. Du kannst wirklich die Augen zumachen und dich mit Gott verbinden. Auf eine "geistliche Weise" Einfach nur spüren: Gott, bist du da?

Ich glaube, gestern habe ich das gemacht. Ich habe mich hingesezt, habe die Augen geschlossen und habe einfach nur gefragt: "Gott, bist du da? Mach bitte, dass ich dich jetzt mal spüren kann." Bei mir ist es so, dass, wenn ich das Gefühl habe, eng mit Gott verbunden zu sein, dann habe ich meistens Gänsehaut, kriege einen Schauer über den Rücken und in mir drin fängt es an zu kribbeln.

Dann habe ich das Gefühl, da ist etwas in Wallung, da bewegt sich etwas. Energie, die sich bewegt. Das sind so diese Frequenzen von denen gesprochen wird. Dann habe ich diese Verbindung und merke: "Ich bin nicht alleine. Gott ist in mir." Gott ist als Heiliger Geist in mir und ich kann ihn aufleben lassen. Ich kann mich mit ihm verbinden und ich kann ihn groß werden lassen in mir und meinem Leben.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
028 – Wählst du das Gute oder das Schlechte?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Ich kann damit nach außen gehen und kann jetzt einen Podcast darüber machen, dass man immer mit Gott verbunden ist, dass egal welches Gefühl du aktuell erlebst, du es niemals alleine erleben musst, sondern du immer die Möglichkeit hast, dich mit Gott zu verbinden, auch mit den Menschen um dich herum. Es geht ja nicht nur um nicht nur um dich und Gott, sondern auch um die Mitmenschen, die in deinen Weg gestellt wurden.

Ich glaube auch, dass die Menschen, denen wir begegnen, in der Regel keine Zufallsprodukte sind, sondern dass es gewollt ist, dass wir diesen oder jenen Menschen begegnen, auch den, über den wir uns ärgern. Das ist nämlich ein Hinweis darauf, woran man noch arbeiten kann.

Ich hatte das mit einer Kundin von mir. Da ging es darum, dass Menschen in ihrem Umfeld waren, die häufig sehr wütend waren. Choleriker, die einfach richtig laut wurden und rumgeschrien haben. Ich persönlich habe das nie erlebt. Ich habe noch nie Choleriker in meinem Leben gehabt bisher. Einige von euch werden wahrscheinlich solche Begegnungen schon mal gehabt haben.

Und dann kam im Gespräch auf, dass diese Kundin selbst Schwierigkeiten damit hat, ihre eigene Wut hochkommen zu lassen. Und das kann ein Zeichen sein. Wenn die Leute in meinem Umfeld häufig wütend sind oder laut sind oder ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, dann kann das auch ein Hinweis für mich persönlich sein, dass ich vielleicht auch mal meiner Wut Raum geben sollte, dass ich vielleicht auch mal rumschreien darf.

Natürlich immer unter Berücksichtigung, dass ich nicht meine Mitmenschen damit verletzt oder diffamiere. Man kann die Wut ja rauslassen, ohne das gegenüber einem Menschen zu tun. Man kann Wald fahren und da rumschreien oder in ein Kissen schreien oder ein Kissen verprügeln. Hauptsache es kommt Wut raus. Sport machen. In Bewegung kommen. Dann kann man die Wut rauslassen.

Und das hilft, zu akzeptieren und wahrzunehmen: Ich kann wütend sein. Es ist okay, wütend zu sein. Ich darf wütend sein. Wut gehört zu meinem Repertoire der Gefühle. Ich will vielleicht nicht ständig immer explodieren. Das ist auch völlig in Ordnung.

Es gibt natürlich auch das andere Extrem, nämlich Leute, die immer explodieren. Aber in diesem Fall war es so, dass hier erst mal überhaupt ein Raum für Wut geschaffen werden musste. Und dann kann auch das Gefühl hochkommen, mit dem Gefühl arbeiten, dann kann man das durchleben.

Man sagt ja, "Gefühle verarbeiten". Das bedeutet nicht, die Gefühle wegzudrücken, sondern das bedeutet, sie im Körper wahrzunehmen. Wenn du also ein Gefühl hast, das sehr unangenehm ist, dann nimm es einfach wahr, halte es aus, nimm es wahr. Und wenn es dir schwerfällt, dann mach das zusammen mit Gott. Schreib es auf. Ich kann nur immer wieder empfehlen, wirklich die Dinge aufzuschreiben.

Wenn ihr das noch nie probiert habt, dann macht das unbedingt mal bitte. Weil es so viel hilft, klare Gedanken zu formulieren. Weil so viele verschiedene Überzeugungen in uns drin sind, die in unser Denken hineinspielen, dass wir uns sehr häufig dieser einzelnen Überzeugungen eigentlich gar nicht bewusst sind.

So gut wie jeder von uns hat beispielsweise diesen Glaubenssatz in sich drin "Ich bin nicht gut genug, ich bin nicht wertvoll, ich bin nicht immer liebenswürdig. Ich habe nur Anerkennung oder Liebe verdient, wenn ich mich gut benehme, wenn ich Leistung bringe." usw.

Das Gleiche lässt sich auch auf Geld transferieren: "Ich bin nicht gut genug, um viel Geld zu verdienen. Wer bin ich, dass ich viel Geld verdienen sollte? Ich brauche das nicht." – Das ist ein häufiger Satz, den ich bei Frauen höre – "Ich brauche nicht so viel Geld" und das kann ja sogar wahr sein. Du persönlich brauchst vielleicht auch wirklich nicht viel Geld. Es hat ja auch niemand gesagt, dass du mit vollen Händen Millionen ausgeben sollst.

Die Frage ist: Was wäre, wenn Gott dich auserkoren hat, viel Geld zu haben, damit du dann der Welt viel Gutes tun kannst? Und du dich hinstellst und sagst "Das brauche ich nicht." Man kann es nicht generalisieren, aber es kann im Einzelfall so sein, dass Gott dich beschenken will, dass Gott dir eine Gabe gegeben hat, zum Beispiel Menschen Gutes zu tun.

Und du stehst dort und nimmst das Geschenk aber nicht an, weil du nur an dich gedacht hast, weil du für dich denkst "Ich brauch nicht so viel." Vielleicht brauchst du nicht so viel, aber jemand anderes braucht es. Aber dieser andere Mensch ist vielleicht noch nicht bereit, das Geld anzunehmen, weil er vielleicht in seiner ganzen Lebenssituation noch so drinhängt. Weil er momentan nicht den Kopf hat, sich um Geld zu kümmern. Weil er vielleicht gar nicht in der Lage ist, etwas zu lernen, über sich und über Geld usw.

Vielleicht bist du dazu auserkoren, eine Mittlerin zu sein zwischen Gottes Geschenk an diese andere Person, die das noch nicht sehen kann. Laufen wir nicht Gefahr, "egozentrisch" zu sein und zu sagen "Nein, das brauche ich nicht." Und das dann abzulehnen. Im Gegenteil: Vielleicht ist es gottgewollt, dass du diesen Podcast hörst, diese Folge hörst. Und dass du gerade dieses Thema aufgreifst, war eigentlich gar nicht geplant. Aber es drängt sich gerade so auf.

Vielleicht bist du genau die Person, die auserkoren ist, viel Geld zu bekommen in ihrem Leben, damit sie damit anderen Menschen die Augen öffnen kann, anderen Menschen helfen kann, andere unterstützen kann. Also ich kenne so viele Menschen in meinem Umfeld, die wirklich gut finanzielle Hilfe gebrauchen können. Und ich tue, was ich kann, um sie zu unterstützen.

Natürlich lässt sich mit Geld nicht alles lösen, ist völlig klar. Ich versuche immer abzuwägen, was hilft mehr? Hilft es mehr, wenn ich dort Geld hingebe? Gibt es mehr, wenn ich dort meine Zeit investiere? Hilft es mir, wenn ich Liebe gebe? Oder alle drei? Ich versuche, das zu entscheiden und mich leiten zu lassen, was jetzt das Richtige ist.

Das Schöne als Königstochter, die alles in Fülle erlebt, ist, dass du eben auch Geld in Fülle in dein Leben bekommst, damit du damit Gutes tun kannst. Es ist völlig in Ordnung, wenn du auch dir etwas Gutes tust. Leider ist es ja so, dass viele Frauen sich selbst sehr vernachlässigen. Es ist gar nicht so, dass das Äußerlich betrifft, sondern das Thema "Selbstfürsorge".

Viele Frauen tun alles für andere, für ihre Kinder, für ihre Familie usw. und stellen sich hinten an. Das Thema hatten wir auch schon im Podcast. Das sind häufige Gefahren und Fallen, in die wir reinlaufen. Vielleicht gehörst du zu den Frauen, die schon lange zu einem bestimmten Arzt gehen sollten oder eine bestimmte Therapie in Angriff nehmen sollten. Oder einfach mal einen Wellness-Tag machen sollten.

Vielleicht brauchst du einfach mal Urlaub, um dich mal zu erholen. Vielleicht brauchst du auch nur mal einen Nachmittag, wo du ein Buch lesen kannst. Was brauchst du gerade? Lässt sich das mit Geld finanzieren? Brauchst du dafür Geld, um das zu haben?

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
028 – Wählst du das Gute oder das Schlechte?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Wenn ja, solltest du eigentlich schon ein paar Tools kennen, um das Geld "anzuziehen". Ich weiß, das ist so ein Triggerbegriff. "Anzuziehen" heißt für mich nichts anderes, als es aus Gottes Hand zu nehmen. Ich bin davon überzeugt, dass Gott dir alles, was du brauchst, sowieso schon anbietet. So ich stell mir das im Grunde vor: Gott, der große Geber hat alles, kann alles, weiß alles, will alles.

Und du musst für dich erst einmal erkennen: Ich brauche zum Beispiel eine Kur. "Ich bin am Ende meiner Kräfte. Ich kann nicht mehr. Ich muss hier raus, bevor mir alles über den Kopf wächst." Gleichzeitig schießen dir ganz viele Gedanken ein, die dir sagen, warum das alles nicht geht. Das sind ebenso psychologische Vorgänge, die einfach in uns drin sind. Die einen sagen, das ist der Teufel. Andere sagen, es ist einfach psychologisch. Wähle das, was für dich das Relevante ist.

Es kommen auf jeden Fall Gedanken und Zweifel, dass du das nicht kannst, weil wir immer uns kleinhalten, weil wir häufig uns selbst auch anzweifeln. Weil du vielleicht in dieser jetzigen Situation null Ahnung hast, woher auf einmal eine Kur kommen soll oder ein Urlaub oder wie du überhaupt nur einen freien Tag kriegen sollst, weil gerade alles so voll ist. Du siehst die Möglichkeiten auch nicht.

Das ist das, was ich vorhin am Anfang sagte: Du konzentrierst dich aktuell darauf, zu sehen, warum es nicht möglich ist. Erster Schritt: Erst einmal wahrnehmen. Was brauchst du? Was möchtest du? Wofür entscheidest du dich? Wir hatten schon mal diese Unterscheidung. Das werde ich auch noch mal in einer Podcastfolge im Detail erklären.

Diese Unterscheidung zwischen "Ich brauche", "Ich will", "Ich entscheide mich für etwas" oder "Ich liebe etwas". "Brauchen" schiebt manchmal das, was wir haben wollen, noch weiter weg, weil wir uns immer mehr daran festklammern. Wenn du in deiner wahren Königstochter-Identität bist, dann kommst du gar nicht in diese Position zu sagen "Ich brauche etwas", weil du im Grunde alles wählen kannst, weil du so nah bei Gott bist.

Ganz wichtiger Unterscheidungspunkt: Die Königstochter ist nicht Gott. Also ich distanziere mich klar von diesem Gedanken, dass wir Gott werden müssen. Das ist für mich nicht biblisch, sondern ich sehe es eher so: Wir wollen ganz nahe bei Gott sein. Als Königstochter bist du in einem ganz nahen Nahe-Verhältnis zu Gott.

Und du hast die Möglichkeit, einfach aus der Fülle der Welt zu wählen, was du möchtest. Das ist also vom Mindset her einfach eine andere Perspektive auf deine Situation. Vielleicht bist du jetzt gerade im Opfer-Modus und sagst "Ich brauche das. Andere müssen mir helfen, das zu machen. Die Umstände müssen sich ändern." Der erste Schritt ist zu erkennen: Was möchtest du, wenn Gott dir alles anbietet und du es einfach nur nehmen könntest? Was würdest du nehmen?

Auch, wenn es völlig außerhalb deiner Reichweite erscheint und du 0,0 Ahnung hast, wie das möglich sein soll. Darum geht es gerade nicht, sondern es geht um erst einmal feststellen: Was willst du? Da fällt dir immer dieses Beispiel ein von Jesus, der den Blinden sehend gemacht hat.

Jesus ging seinen Weg entlang mit seinen Jüngern und am Straßenrand waren Bettler. Und unter anderem war dort ein blinder Mann. Der hat nur mitgekriegt, dass Jesus da vorbeiging, der, der immer diese Wunder tut usw. und sagte: "Jesus, hilf mir!" Und er dreht sich um und sieht, dass das ein blinder Mann ist. Und er geht aber hin. Und statt einfach ihn sehend zu

machen, weil er ja weiß, was er denkt usw., geht er hin und sagt zu dem Blinden: "Was willst du, dass ich dir tue?"

Und als ich das erste Mal gehört habe, dachte ich mir: "Das ist doch klar. Was wird er wohl wollen, Jesus?" Aber der erste Gedanke ist ja meistens nicht der richtige. Sondern hier geht es meiner Meinung nach wirklich darum, dass du der*die Blinde in deiner Situation, die am Straßenrand sitzt und zu Jesus ruft: "Hilf mir doch! Ändere die Umstände, Bitte hilf mir doch!" Und Jesus kommt oder Gott kommt. Und fragt dich: "Was willst du, dass ich dir tu?"

Und dann liegt es an dir, es klar zu äußern. "Ich möchte, dass mir eine Kur gewährt wird. Ich möchte einen Urlaub machen. Ich möchte Ruhe haben. Ich möchte Frieden." Das ist der erste Schritt: Sich klar werden, was du willst.

Dann ist der nächste Schritt, es zu sagen, also in die Welt zu bringen. Ich mache das häufig im Gebet. Ich mache es auch mit Aufschreiben. Ich mache das auch mit meinem Visionboard. Ich druck mir dann etwas Entsprechendes aus und hänge es an mein Visionboard, um mir Gedankenstützen zu geben: Was will ich? Worauf konzentriere ich mich? Was habe ich mir in diesem Leben ausgesucht?

Und dann geht es eigentlich "nur" noch darum, dich selbst davon zu überzeugen, dass es möglich ist. Da kommt diese ganze Selbsthilfe, persönliche Entwicklungsgeschichte, Coaching usw. ins Spiel, wo du einfach nur die Gründe findest, das Ganze mit zum Beispiel der ELIA-Methode zu machen, wo du Gründe findest, warum das möglich ist, warum du es wert bist, Urlaub zu machen, warum es wichtig ist, Urlaub zu machen.

Warum willst du das überhaupt? Und als nächstes geht es darum: Was kann ich selber tun? Ganz vieles liegt in deiner Verantwortung. Wenn du einen Urlaub haben willst, dann wird der in der Regel nicht vom Himmel fallen. Wunder können zwar geschehen, es könnte passieren, dass du plötzlich einen Anruf bekommst und Urlaub geschenkt bekommst. Durchaus möglich. Es ist aber auch möglich, dass du erst mal aktiv nach vorne gehst.

Ich habe so einen ganz tollen Satz gehört. Ich glaube, das war beim "Lass es leuchten"-Kongress. Ich bin mir nicht mehr ganz sicher, wer das gesagt hat. Da hieß es "ein stehendes Schiff kann man nicht lenken". Das fand ich ganz toll. "Ein stehendes Schiff kann man nicht lenken." Setz dein Schiff in Bewegung, indem du etwas tust.

Etwas "tun" heißt nicht zwingend, eine Handlung auszuführen. Wie Loslaufen, sondern es kann auch wirklich Journaling sein. Es kann auch das Aufschreiben sein. Hauptsache, du hast das Gefühl, du kommst in Bewegung. Es ist sowieso nichts statisch, alles bewegt sich, alles ist immer in Bewegung. Alle Atome bewegen sich ja immer. Es ist nie Stillstand.

Wenn du also dafür sorgst, dass es mehr Bewegung in deinem Leben gibt, in die Richtung, in die du willst, dann kannst du dein Schiff leichter lenken, dann kannst du auf deine innere Führung hören und entscheiden: Ich mach jetzt ein bisschen Backbord und ein bisschen Steuerbord. Ich gehe in diese eine oder andere Richtung.

Das kann dir helfen, einfach erst mal einen klaren Blick zu kriegen. Denn das Wichtigste ist eigentlich, diese Intention zu setzen. Zu sagen "das wähle ich aus meiner Identität als Königstochter heraus". Nicht aus diesem kleinen, unterdrückten Opfermodus "mir kann sowieso keiner helfen, ich bin so arm dran", sondern aus Souveränität heraus.

Wenn es dir schwerfällt, diese Position einzunehmen und zu lernen, zu wissen, wie die Königstochter in dir das denken würde, dann kann es helfen, die folgende Journaling-

Aufgabe mal zu machen: Und zwar die Briefe aus der Zukunft. Ich liebe es, diese Übungen zu machen.

Und zwar ist es ganz einfach: Du schreibst dir selbst einen Brief. Von dem Ich, dass du sein wirst, wenn diese Situation vorbei ist. Das Beispiel mit dem Urlaub: Du tust so, als wärst du gerade im Urlaub gewesen, oder als wärst du gerade im Urlaub. Und du würdest am Strand liegen. Du liegst am Strand und schreibst deiner Vergangenheit einen Brief. Deinem jetzigen Ich sozusagen.

Was würde dieses Ich heute zu dir sagen? Und das schreibst du auf. Es ist leichter, als man denkt. Ich kann nicht erklären, wie das funktioniert, weil das mit Fantasie zu tun hat. Auf einmal kommen neue Gedanken, weil du deinen Geist dorthin ausrichtest, weil du dich auf das Gute fokussiert, auf das Positive, auf das, was möglich ist. Und dann kann das, so etwas stehen, wie: "Liebe Sabine, ich schreibe dir hier gerade, während ich meinen Mojito am Pool schlürfte, bei 25 Grad Celsius. Ich weiß, dass du momentan noch daran zweifelst, dass dieser Urlaub möglich ist, aber ich kann dir sagen, es ist möglich. Ich danke dir, dass du daran geglaubt hast, dass es möglich ist und die notwendigen Schritte unternommen hast ..."

Also du versuchst, in dieses Setting der Zukunft reinzugehen. Wie gesagt, mir macht die Übung sehr viel Spaß und ich finde, dass es sehr erhellend sein kann, diesen Brief kannst du natürlich behalten und durchlesen. Wenn du das Gefühl hast, dass momentan nichts läuft. Also immer wenn du merkst: "Ich habe einen hemmenden Gedanken", dann ist das ein Zeichen, daran zu arbeiten, es nicht einfach hinzunehmen.

Jetzt noch ein letzter Tipp und dann war's das auch für heute: Ganz häufig glauben wir, dass wir einfach nur eine Situation beobachten und beschreiben, wie zum Beispiel "Momentan läuft alles schief." Wenn ich das so sage, fühlt es sich für mich an, als würde ich eine Situation beschreiben.

Es ist aber kein Fakt, sondern einfach nur meine Ansicht, die ich gerade habe. Diese Unterscheidung ist wirklich super wichtig. Wir haben da auch schon mal drüber gesprochen. In der Podcastfolge "Geschichte oder Fakt?" Erzählst du dir gerade eine Geschichte, nämlich: "Ach, da lief gerade alles verkehrt."

Oder es ist ein Fakt? Ein Fakt ist etwas, das generell für alle gültig ist. Ist es ultimativ wahr, dass momentan gerade alles schief läuft? Würde jeder Mensch zustimmen, dass gerade alles schief läuft. Ich würde sagen Nein. Ich bin mir ganz sicher, dass es Menschen gibt, die sagen "eigentlich läuft gerade alles gut". Und damit ist schon der Fakt gekippt.

Im Grunde genommen ist es schon kein Fakt mehr, dass alles gerade schief läuft. Sondern so ist deine Art, wie du momentan die Situation wahrnimmst. Und damit ist es nichts anderes als ein Gedanke und jeder Gedanke ist optional. Du kannst deine Gedanken willentlich verändern, du kannst dich für andere Gedanken entscheiden.

Da kommt dieses Coaching ins Spiel. Falls du also Schwierigkeiten hast, neue Gedanken zu finden oder deine Sichtweise ins Positive hin zu verändern, ohne in diese toxische Positivität reinzugehen, dann kann ich dir dabei helfen.

Wenn du willst, kannst du sehr gerne ein Kennenlerngespräch mit mir vereinbaren und wir können einfach in einer kostenlosen Sitzung darüber sprechen, was gerade ansteht bei dir und ob wir zusammenarbeiten können.

Es ist meiner Meinung nach sogar notwendig zu lernen, die eigenen Gedanken zu analysieren, zu verändern und mit ihnen zu arbeiten, um in dieses "Fülle denken" reinzukommen, um die Fülle des Lebens wahrzunehmen, um die Fülle des Lebens auch spüren zu können.

Und zur Fülle des Lebens gehört in meinen Augen auch finanzielle Fülle, aber natürlich auch emotionale Fülle. Geld ist nicht alles, das wissen wir alle. Geld ist nicht mehr als ein tolles Werkzeug, um damit etwas zu tun. Es ist ein Hammer und ein Nagel und damit kann ich ein Bild anschlagen.

Geld ist ein Werkzeug, mit dem du etwas Schönes machen kannst. Entweder für dich, für deine Familie, für deine Kinder, Enkelkinder, Urenkel und/oder für die Gesellschaft, für die Menschen, für das, was Gott dir ans Herz legt, was dir wichtig ist.

Wie gesagt, um das tun zu können, ist es notwendig, seine Gedanken zu coachen, sich selbst zu coachen. Ich glaube, wenn du die Podcastfolgen hörst, wenn du da drin bist oder wenn du dich mit diesem Thema auch beschäftigst, wirst du einige Tools finden, die dir helfen.

Ich mache an dieser Stelle kurze Werbung für meinen Mindset-Kurs: Dort lernst du, wie du deine Gedanken hinsichtlich Geld veränderst. Aber eben nicht nur das. Ganz ehrlich, dieser "Geldkurs für Königstöchter", wie er heißt, ist viel mehr als nur aufs Geld ausgerichtet.

Es geht vielmehr darum, sich selbst besser kennenzulernen, um sich selbst zu analysieren, um sich selbst neu zu erfinden, alte Identitäten abzulegen, neue anzunehmen. Das ist im Grunde das, worum es in diesem Kurs geht.

Der Einstieg ist übers Geld, weil viele von uns sich leichter tun würden, wenn sie mehr Geld hätten. Aber wenn du wirklich bereit bist für eine tiefgehende Veränderung, dann ist auch dieser Kurs dafür passend.

Falls du möchtest, trage ich gerne ein, Wenn du mehr Informationen haben möchtest, schreib mir. Ich antworte dir sehr gerne. Schreib mir auf Instagram oder schreib mir eine E-Mail. [Trag dich in den Newsletter ein.](#)

Und ansonsten hoffe ich, dass dir diese Folge helfen konnte, ein paar gute Impulse mitzunehmen und wir hören uns dann nächste Woche wieder.

Mach es gut. Bis bald.