

## 029 – DIE 13 SÄULEN FÜR EIN FREIES & WUNDERBARES LEBEN

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge hier bei frei&wunderbar. Mein Name ist Annika Bühnemann und ich bin hier deine Gastgeberin bei diesem Podcast, der dir helfen soll, ein erfülltes Leben als Königstochter zu führen. Und genau das ist nämlich heute das Thema.

Ich habe im Vorfeld überlegt, worüber wir heute sprechen könnten, wohin es mich zieht, und habe beschlossen, dass ich tatsächlich ausnahmsweise mal heute die gleichen Inhalte präsentieren werde, wie ich das schon am Sonntag in meinem Newsletter machen werde. Normalerweise sind die Themen immer unterschiedlich. Damit ihr nicht gelangweilt werdet, wenn ihr sowohl den Newsletter abonniert habt als auch den Podcast hört.

Zuerst einmal, bevor wir ins Thema starten: Kleines Update aus meinem Leben oder Moment. Zuerst möchte ich mich ganz herzlich bei euch bedanken, die ihr mir in letzter Zeit geschrieben habt, wie gut euch der Podcast gefällt. Es hat mich wirklich von Herzen gefreut, Rückmeldungen zu bekommen, denn so ein Podcast ist ja in erster Linie erst mal eine Einbahnstraße.

Ich erzähle etwas und bin dann nicht im direkten Austausch mit euch und kann nicht sofort eure Reaktion merken, sondern ihr macht euch die Mühe extra, mir zum Beispiel eine E-Mail zu schreiben oder auf Instagram zu schreiben, um mir zu sagen, dass euch eine Folge gut gefallen hat. Und das finde ich wirklich so herzergreifend, weil ich bin ja keine One-Woman-Show hier, sondern wir machen etwas zusammen.

Das heißt, ich bekomme ja auch Impulse von euch, worüber wir mal sprechen könnten, wo bei euch der Schuh am meisten drückt, wo Themenfelder liegen, die wir bearbeiten könnten, um gemeinsam dieses Ziel zu erreichen, unsere Leben auf eine andere Art und Weise wahrzunehmen, aktiv zu gestalten, erfüllter zu machen und zu lernen, mit unseren Gedanken und Gefühlen klarzukommen.

Überhaupt nicht mehr so auf diesem Autopiloten zu leben, sondern eben ganz achtsam in Verbindung zu Gott unser Leben so aufzubauen, dass wir dabei langfristig gesehen auch glücklich werden. Ich habe es jetzt schon wirklich oft gesagt und ich sage es wieder, dass ein erfülltes Leben nicht bedeutet, dass man nonstop immer nur glücklich ist. Das funktioniert erstens nicht und zweitens ist das auch nicht erfüllend.

Sondern ich glaube, dass wir als Menschen einfach diese ganze Bandbreite an Emotionen erleben sollten, weil uns das zu den Menschen macht, die Gott mit uns gemeint hat. Wer noch nie traurig war, wer noch nie Trauer erlebt hat oder wer noch nie einen Verlust hinnehmen musste, der hat ja auch noch nie so tiefe, starke Gefühle in dieser Art und Weise erlebt.

Und ich schätze, dass es schwierig ist, dann auch das Gute so wahrzunehmen in dieser Tiefe, in dieser großen Ausprägung, wenn man nicht eben auch die Schattenseiten des Lebens kennt. Das ist zumindest so meine Meinung und ich denke, dass alles irgendwie immer in Balance gehört. Also langfristig gesehen, sehe ich es als unser Ziel an, unser Leben in eine Balance zu bringen, und zwar auf ganz vielen verschiedenen Ebenen. Aber darauf gehen wir gleich im Detail weiter ein.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld  
*029 – Die 13 Säulen für ein freies & wunderbares Leben*

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

Ein kurzes Update zu mir: Jetzt, wo ich das hier gerade aufnehme, bin ich ganz kurz vor meinem Fastenbrechen. Es ist Mitte der dritten Adventswoche. Ich habe seit dem ersten Advent gefastet. Heute ist der 17. Tag und am 19. habe ich mir vorgenommen, Fastenbrechen zu machen. Ich habe mir schon ein paar Rezepte rausgesucht, die ich in den nächsten Tagen essen kann.

Denn wenn man so lange gefastet hat, also zwei Wochen oder länger, dann sollte man wirklich diese Aufbau tage ganz ruhig angehen und nicht zu viel auf einmal machen. Das passt übrigens prima zu den Themen, die wir in letzter Zeit hatten. Von wegen "unangenehme Gefühle aushalten". Ich würde nämlich am allerliebsten mir einfach eine fette Pizza bestellen, ehrlich gesagt. Oder noch lieber so einen fettigen Imbiss-Hamburger.

Kennst du die Hamburger, die so eine besondere Hamburger-Soße haben? Irgendwie haben die einen ganz kuriosen Geschmack, finde ich. Und ich habe ungelogen seit Jahren nicht mehr so einen Hamburger gegessen, weil es sich einfach gar nicht ergeben hat. Hier in der Nähe, wo ich wohne, ist auch gar kein Imbiss, wohin man eben so hinlaufen könnte. Deshalb ist das eigentlich total abwegig, diesen Wunsch zu haben.

Aber mein Mann und ich haben darüber gesprochen und seitdem möchte ich diesen Hamburger wieder essen. Und wenn ich jetzt einfach nur nach dem gehen würde, was ich jetzt gerade will, dann würde ich tatsächlich mir eine fette Pizza übermorgen bestellen. Aber ich weiß ja, mein Kopf darf ja mitentscheiden.

Also ich wiederhole das noch mal für alle, die die letzten Folgen nicht gehört haben: In unserem Körper agieren ja mehrere Kräfte. Und zwar einerseits dieses "Steinzeit Erbe", das wir in uns tragen, das sogenannte primitive Gehirn, das einfach impulsiv ist. Das möchte jetzt Pizza essen, zum Beispiel. Oder es möchte jetzt etwas kaufen, jetzt diese schnelle Befriedigung haben.

Und wir haben aber auch den sogenannten präfrontalen Cortex, vereinfacht gesagt den Verstand oder die Logik und können damit die letzte Entscheidung treffen. Glücklicherweise trifft nicht das primitive Gehirn die Entscheidung, sondern der präfrontale Cortex in der Regel. Es gibt Ausnahmen, wenn man in Ausnahmesituationen ist, aber im ganz normalen Leben entscheidet der Verstand, was getan wird und ob wir diesen Impuls, zum Beispiel jetzt Pizza zu bestellen, nachgeben oder nicht. Und es ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann.

Es klappt bei mir auch nicht immer in 100 % der Fälle, aber ich habe es mir antrainiert, auf diese jetzige Befriedigung ("instant gratification") für das sozusagen "größere Gut" zu verzichten. In diesem Fall meine Gesundheit.

Ich weiß nämlich mit meinem Verstand, dass es ungesund wäre, jetzt sofort eine Pizza zu essen, weil ich sie erstens gar nicht verarbeiten kann, also wahrscheinlich, wenn es ganz schlecht läuft, würde ich irgendwie ein Kreislaufzusammenbruch kriegen, weil mein Körper so überfordert wäre mit so vielen Mengen an diesen Inhaltsstoffen, die so eine Pizza hat, dass das System einfach zusammenbrechen würde.

Oder wenn es mir ein bisschen besser geht, dann würde es mir mit Bauchschmerzen, Durchfall, etc. schlecht gehen. Ich hätte zwar beim Essen diese Befriedigung, diese leckere Pizza zu essen, aber weiß jetzt schon, dass es mir danach nicht gut gehen würde. Und

deshalb werde ich mich zusammenreißen und erst mal mit etwas Leichtverdaulichem anfangen.

Wer das nicht kennt, beim Fastenbrechen fängt man in der Regel mit gedünstetem Gemüse oder vielleicht ein paar Kartoffeln, häufig auch noch als Suppe, an. Ich habe die letzten zwei Wochen immer nur klare Brühe und Säfte getrunken. Kleiner Trick, den hatte ich schon verraten: Die Säfte einfach wie eine Suppe essen. Ich habe zum Beispiel Tomatensaft hier, den habe ich mir mit kochendem Wasser heiß gemacht, noch ein bisschen verdünnt und dann wie eine Suppe gelöffelt. Das war mein Abendbrot.

Das heißt, beim Aufbau geht es dann erst mal darum, überhaupt wieder etwas anderes zu ich zu nehmen, wie Kartoffeln mit Gemüse zum Beispiel. Bei meinem Fastenbrechen werde ich Pellkartoffeln mit gedünsteten Gemüse essen. Da habe ich jetzt schon richtig Lust drauf. Ansonsten gibt es bei uns gar nicht viel zu erzählen. Unsere Kinder sind gesund. Ich glaube, das muss ich extra erwähnen, weil ich überall höre, dass alle Kinder krank sind und die diversesten Krankheiten gerade um sich greifen.

Wisst ihr selber mit Mangel an Krankenhausbetten für Kinder und es ist ja gerade wieder eine ganz verrückte Zeit, davon kriege ich momentan persönlich zum Glück gerade nichts mit. Bei uns läuft alles seinen Gang, zumindest Stand heute. Und darüber bin ich auch wirklich sehr dankbar. Ansonsten gibt es gar nicht so viel zu erzählen, wie ich sagte.

Ich habe zwei Exposés für Verlage geschrieben, wo ich immer noch keine Rückmeldung habe, ob da was draus wird. Ich überlege immer noch, was ich als meinen nächsten Roman schreibe, habe eigentlich ein Projekt, an dem ich schreiben möchte, aber irgendwie hat mich da nicht so richtig die Muse gepackt und es ist momentan viel "work in progress", bis auf den Journaling-Kurs, den ich gerade anbiete und auf den ich am Ende der Folge auch noch mal kurz eingehen werde. Machen wir aber dann.

Jetzt lass uns erst mal zum Thema kommen, das war ja eine lange Einleitung, und zwar möchte ich heute mal die 13 Säulen vorstellen, die bei mir mein erfülltes Leben ausmachen. Ich komme genau auf 13, weil ich gerne Symbole mag und der Begriff frei&wunderbar, hat 13 Buchstaben und ich hatte mir mal in der Anfangszeit, als ich frei&wunderbar gegründet habe, überlegt, ob mir wohl 13 Sachen einfallen, die mein Leben besonders prägen.

Lebensbereiche, die dazu führen, dass ich mich erfüllt fühle. Oder wo ich das Gefühl habe, ein erfülltes Leben zu führen. Und ich bin tatsächlich auch auf 13 gekommen und habe mir die selbst als Säulen für mein Leben aufgestellt. Und ihr habt bisher davon noch gar nicht viel mitbekommen, weil ich mich ja erst mal ein bisschen orientiert habe, wohin ich mit frei&wunderbar gehen möchte.

Das Thema "Money-Mindset" ist und bleibt ein Kern, weil ich das Gefühl habe, dafür den Auftrag bekommen zu haben, das nach vorne zu bringen, das auch in eure Herzen reinzubringen. Aber wie ihr vielleicht ja auch schon mit den Podcast-Folgen hier gemerkt habt, ist Money-Mindset nur ein Teil von vielen und es greift alles ineinander. Ob wir jetzt über Beziehungen sprechen, da kann das Geld Thema genauso aufkommen, wie wenn es um den Selbstwert geht.

Geld zieht sich durch alle Bereiche so wie alle Säulen, die ich jetzt im Folgenden vorstellen werde, sich gegenseitig immer beeinflussen. Daher möchte ich mich gar nicht nur auf eine einzige Sache konzentrieren, sondern ich möchte vor allen Dingen meine Ansichten, meine

Erfahrungen teilen, weil ich weiß, dass das vielen Leuten eine Inspiration sein kann, diese Konzepte oder Ideen für sich und ihr eigenes Leben mal zu prüfen.

Nichts, was ich sage, ist verpflichtend. Also alles was ich vorstelle, ist einfach nur als Impuls gemeint. Und entweder es wird von euch angenommen und ihr überlegt mal, wie ihr das für euch umsetzen könnt oder ihr sagt: "Das ist nicht meins" oder "Das mache ich schon" oder "Das werde ich einfach ignorieren". Du stellst dir ja dein erfülltes Leben selbst zusammen, durch deine Entscheidungen, die du triffst. Von daher überlasse ich das ganz dir, was du aus diesen 13 Säulen für dich mitnimmst. Nun geht's aber los.

Wie gesagt, alle 13 Säulen zusammengenommen, wenn man sie untereinander schreiben würde, ergeben als Anfangsbuchstaben gesehen, den Begriff frei&wunderbar. Und die erste Säule, die ich vorstellen möchte, ist F wie **Fokus und Zeitmanagement**. Über die Zeit habe ich im vergangenen Newsletter sehr ausführlich geschrieben. Das war wieder ein Magazin.

Falls es noch nicht kennst: Einmal im Monat verschicke ich ein digitales Magazin. Es ist aufgemacht wie eine Zeitschrift und dort war das Thema "Zeit" der Schwerpunkt. Wenn du also mit dem Thema Zeit gerade kämpfst, wäre es eine gute Idee, da mal nachzulesen, weil wir da heute jetzt nicht im Detail darauf eingehen werden.

Fokus und Zeit habe ich deshalb als Grundlage und als Säule mit reingenommen, weil sich das, worauf wir uns konzentrieren, in der Regel vermehrt. Da, worauf wir uns unseren Fokus legen, geht auch die Energie hin. Im Englischen gibt es diesen schönen Merksatz "Energy flows where attention goes." Also worauf ich mich fokussiere, da geht auch meine Energie rein.

Wenn man weiß, dass die allermeisten Gedanken, die wir tagtäglich haben, negativ sind, außer wir steuern aktiv dagegen, dann ist es kein Wunder, wenn wir häufig in unserem Leben die negativen Dinge besonders viel wahrnehmen. Deshalb gehört es in meinen Augen zu einem freien und wunderbaren Leben, dass wir sehr bewusst unsere Gedanken auf das Positive lenken, auf das Gute und auf das, was uns dankbar macht.

Auf das, was uns Freude bereitet. Auf das, was wir lieben. Überhaupt Liebe in seinem Leben zu finden und also auch aktiv zu suchen und sich zu überlegen "Wofür kann ich gerade dankbar sein? Wo habe ich heute Liebe erlebt? Warum kann ich das Gefühl von Liebe in mir erzeugen?" Denn zur Erinnerung: Gefühle werden in dir erzeugt, weil du etwas Bestimmtes denkst. Das finde ich super wichtig, um ein zufriedenes Leben zu führen, trotz Herausforderungen, die man mal hat, natürlich.

Wenn ich jetzt gläubig bin, kann ich mich hinsetzen und zum Beispiel darüber nachdenken, was Gottes Liebe für mich bedeutet, wie ich sie sehen kann oder wie gesegnet ich mich fühlen kann, dass Gott die Menschen liebt. Ich kann mich genauso gut hinsetzen und über meine Beziehung nachdenken, über meine Freundschaften, über meine Kinder, über meine Familie, über alles, wo ich das Gefühl habe, "dort herrscht Liebe".

Und wenn ich darüber nachdenke, dann entsteht in der Regel eben, wenn ich positive Gedanken habe, auch dieses Gefühl von Liebe in mir drin. Das ist also der Punkt Fokus. Dazu gehört auch Zeitmanagement. Denn Fokus und Zeit gehört ja zusammen. Wenn ich mir zehn Minuten nehme, um meinen Fokus neu auszurichten, dann hat das ja auch mit Zeit zu tun.

Denn ich nehme mir zehn Minuten Zeit von meinem Alltag. Ich mache das tatsächlich häufig, wenn ich das Gefühl habe, ich brauche gerade eine Pause, dass ich mich wirklich zurückziehe und mir die Zeit für mich nehme und dafür andere Sachen liegen lasse. Meine To-Do-Liste ist mindestens genauso lang wie deine und ich habe genauso den Stress in mir drin, dass ich viele Sachen schaffen will und muss dann immer mit diesem Stress arbeiten, um herauszufinden: Habe ich wirklich diesen Stress oder mache ich den mir einfach mental, weil ich mich unter Druck setze, dass etwas Bestimmtes gemacht werden muss?

Ich habe nun die Möglichkeit, mir vieles frei einzuteilen und manche Sachen dann auch am Wochenende zu erledigen. Und das war wirklich bei mir auch eine willentliche Entscheidung. Mir einen "Beruf aufzubauen", bei dem ich vieles frei entscheiden kann. Das war mir einfach wichtig. Ich wollte einen Beruf haben, in dem ich das machen kann. Also Fokus und Zeit als erste Säule.

Die zweite Säule wäre wie **Routinen und Produktivität**. Hat natürlich auch mit Zeit zu tun, geht aber mehr auf die Tätigkeit. Fokus und Zeit ist eher etwas Mentales. Worauf fokussiere ich mich jetzt? Was mache ich als nächstes? Wohin lenke ich meine Gedanken?

Im Englischen sagt man "hands on". Routinen sind wirklich greifbar. Da tut man etwas. Es geht also um die Frage: Wie kann ich meine positiven Gedanken in einer Handlung ausdrücken? Wie kann mir eine Routine helfen, bestimmte Verhaltensweisen zu festigen, die ich gerne festigen möchte? Wie kann ich meine Produktivität erhöhen?

Auch da nur ganz kurz reingeworfen: Produktiv zu sein ist in der Regel das Ergebnis aus einem Gefühl, das vorher durch einen Gedanken ausgelöst wurde. Ich mache es so, dass ich mir in der Regel feste Fokuszeiten setze. Meistens zwischen 9 und 12 Uhr oder zwischen 9 und 11 Uhr, je nachdem, wie der Tag aussieht. Und in dieser Zeit ist einfach Arbeitszeit. Da ist alles aus. Da gucke ich nicht aufs Handy. Da ist einfach ganz fokussierte Arbeitszeit.

Und in dieser Zeit bin ich dann besonders produktiv, weil ich mein Mindset dahingehend trainiert habe, das in diesen zwei Stunden alles, was wichtig ist, erledigt wird. Natürlich kann es mal sein, dass eine Sache etwas länger dauert. Ich habe mir auch Pufferzeiten eingerichtet und ich arbeite auch nicht nur von 9 bis 11 Uhr, sondern in der Regel von 9 bis 15 Uhr mit Mittagspause dazwischen, wenn die Kinder nicht zu Hause sind.

Das heißt, ich habe genug Puffer, falls ich in zwei Stunden nicht alles hinkriege. Aber es kommt wirklich häufig vor, dass ich die ganzen Sachen, die ich mir vorgenommen habe, an dem Tag in diesen zwei Stunden machen kann, weil ich mich produktiv fühle und dann auch sehr konzentriert an einer Sache arbeiten kann.

Die dritte Säule steht für **Eigenliebe**. Und hier unterscheide ich ganz klar zwischen Eigenliebe im Sinne der Selbstfürsorge und Eigenliebe im Sinne von Egozentrik. Wie du dir denken kannst, wollen wir natürlich nicht egozentrisch sein. Diese Nabelschau ist ja etwas, das momentan meiner Meinung nach auch sehr verbreitet ist und wo wir, glaube ich, alle miteinander aufgerufen sind, da wirklich achtsam zu sein.

Diese Säule "Eigenliebe" ist ganz eng verwandt mit einer späteren Säule, nämlich über Beziehungen. Ich bin der Meinung, dass dieses dreifache Gebot der Liebe – liebe Gott, liebe den Nächsten und liebe dich selbst – elementar für ein erfülltes Leben ist. Und alle drei Punkte sind eben auch in diesem frei&wunderbar Konzept enthalten.

Eigenliebe bedeutet zu erkennen, dass du ganz wertvoll und wunderbar gemacht bist, dass jeder Mensch, der über diese Erde geht, liebenswert ist, und zwar unabhängig von seinen Taten, unabhängig von seiner Leistung, unabhängig von dem, was er in seiner Vergangenheit gemacht hat, sondern einfach nur weil du ein Mensch bist, bist du liebenswert.

Bist du es wert, geliebt zu werden? Das meine ich mit "liebenswert". Gott liebt dich sowieso schon immer. Schon bevor du geboren wurdest. Und ich glaube, es ist deine Aufgabe als Mensch, das einfach auch zu erkennen und diese Liebe, die Gott dir entgegenbringen möchte, für dich selbst auch anzunehmen. Diese Liebe, die hoffentlich zum Beispiel deine Eltern, Familien, Freunde usw. dir entgegenbringen, auch für sich selbst zu akzeptieren.

Und ich möchte da nur einmal diesen einen Gedanken noch mal wiederholen, den ich schon häufiger mal genannt habe: Als du ein Säugling warst, haben deine Eltern dich in der Regel sofort geliebt. Also vielleicht hast du selber ein Kind, wenn dein Kind geboren wurde, hast du dieses Kind im Arm. Und es hat absolut 0,0 geleistet, bis auf die Geburt natürlich, aber ansonsten hat es für die Gesellschaft bisher nichts geleistet. Es hat keine guten Noten gebracht oder irgendwas in der Welt verändert. Und trotzdem liebst du dieses Kind abgöttisch, sodass es fast weh tut. Einfach nur, weil es da ist.

Genau das ist eine Sache, die einfach bleibt. Der Wert deines Kindes verändert sich ja nicht, nur weil es älter wird und auf einmal Dinge tut, über die du dich aufregst. Das Kind ist ja noch genauso viel wert. Es macht nur blöde Sachen, die in deinen Augen irgendwie unangemessen sind, zum Beispiel.

Und das gleiche gilt für dich. Du bist auch dieser Säugling gewesen. Du bist von Geburt an absolut wertvoll und liebenswert und hast nur über die Zeit "vergessen", dass du das bist, weil es dir häufig von außen nicht unbedingt so gespiegelt wurde und weil du irgendwann entschieden hast, dass dein Selbstwert mit einer gewissen Leistung verknüpft ist.

Immer wenn wir also vom Thema Selbstliebe, Eigenliebe usw. sprechen, dann ist diese Art der Eigenliebe gemeint. Und wie ich schon erwähnte, niemals der Blick auf sich bei gleichzeitiger Missachtung seiner Umwelt. Es geht nicht darum, immer nur sich selbst zu sehen und zu überlegen, was für einen selbst gut ist.

Sondern im Gegenteil: Ich bin der Meinung, dass wir alle dazu aufgerufen sind, ein Leben zu führen, das auch für unsere Mitmenschen inspirierend ist. Hilfreich und gut ist, dass wir mit unserem Leben nicht nur uns selbst etwas Gutes tun sollen, sondern eben auch der Menschheit. Das war die Säule Eigenliebe.

Das Nächste steht für **Inspiration und Kreativität**. Das ist ein Bereich, den wir im Podcast jetzt gar nicht so viel beleuchten werden, weil das auch etwas ist, das eher so mitläuft. Ich habe es aber mit drin, weil ich das persönlich sehr wichtig finde. Denn ich glaube, jeder Mensch ist von Geburt an kreativ.

"Kreativ" ist ja ein Fremdwort und bedeutet im Deutschen eigentlich so etwas wie "schöpferisch". Wenn man "schöpferisch tätig ist", dann ist man "kreativ", man erschafft etwas. Der "Creator" ist ja der "Erschaffer". "Creator of the World" ist der "Schöpfer der Welt". Also wenn man von Kreativität spricht, dann hat das immer mit etwas Schöpferischem zu tun.

Und ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen per se schöpferisch tätig sein sollen. Das, was in uns angelegt ist, kreativ zu sein. Viele von uns haben sich das aber entweder verboten oder abgewöhnt, weil kreatives Leben ja in unserer Gesellschaft nicht unbedingt anerkannt ist.

Es gibt vielleicht ein paar Ausnahmen, aber wenn jetzt ein Grundschulkind ankommt und sagt: "Ich möchte Künstler\*in werden", dann wird das weniger Applaus bekommen, als wenn ein Kind ankommt und sagt: "Ich möchte Polizist werden" oder Wirtschaftsingenieur oder Arzt. Also die Kunst und das Kreative sind bei uns in der Gesellschaft zwar meistens gefordert und alle freuen sich, wenn Leute kreativ sind, aber es sind sehr viele Vorbehalte da.

Ich möchte gerne dazu ermutigen, viel kreativer im Leben zu sein und natürlich dafür auch die entsprechende Zeit freizumachen. Womit wir wieder bei der ersten Säule sind. So siehst du, dass die Sachen miteinander verknüpft sind.

Jetzt kommt das &-Zeichen, das zählt nämlich dazu: frei&wunderbar. Das Zeichen ist extra ein &-Zeichen und kein Plus, weil es mir wichtig ist, die Bedeutung dieser Symbolik dahinter wirklich deutlich zu machen. Das Zeichen steht für ein Lebenskonzept, in dem man frei entscheiden kann und heißt **sowohl als auch** und nicht entweder oder.

Ich denke, dass wir Menschen total häufig vor Entscheidungen stehen und uns denken: Ich muss mich zwischen A und B entscheiden. Es geht nur entweder oder: Entweder ich arbeite hart und verdiene viel Geld oder ich mache etwas, das Spaß macht und verdiene aber kein Geld. Das ist zum Beispiel ein ganz typischer Glaubenssatz, der immer wieder aufkommt.

Ich plädiere dafür, einfach mehr "&" zu denken: Was wäre, wenn es möglich wäre, viel Geld zu verdienen und dabei Spaß zu haben? Alleine schon, wenn man sich einfach mal überlegt, was wäre denn möglich, wenn? Oder könnte es auch ein "&" geben? Dann kommen einem ganz häufig tolle Ideen, neue Ideen, ganz kuriose Impulse und Inspiration, wie man etwas miteinander verbinden kann.

Das ist tatsächlich auch einer der Gründe, warum ich zum Beispiel, die ich ja eher von der Kategorie "Bauchladen" bin, also viele verschiedene Sachen mag, mich in viele Sachen einarbeite und eher so eine "eierlegende Wollmilchsau" bin, und warum ich diese Sachen verbinde.

Weil ich danach suche, ob es zwischen diesen ganzen Dingen, die ich liebe, eine Verbindung gibt, sodass ich alles miteinander machen kann und mich nicht entscheiden muss zwischen zum Beispiel Karriere und Spaß. Das ist das &-Anzeichen. Das ist quasi ein Lebenskonzept, das auf Entscheidungsfreiheit fußt.

Jetzt kommt das neue Wort: "wunderbar". W steht für **Wohlstand und Karriere**. Das gehört ja häufig zusammen. Wohlstand ist, glaube ich, ganz klar. Es geht also um Money-Mindset. Ich glaube, dazu muss ich jetzt auch gar nichts mehr erzählen. Darum geht es ja hier hauptsächlich.

Also es geht um deine Gedanken über Geld, um deine Fähigkeiten, Geld zu verdienen, um die Möglichkeit, ein erfülltes Leben zu führen. Denn meiner Meinung nach gehört finanzielle Freiheit mit dazu bzw. der Versuch, in diese Richtung etwas zu verändern. Und immer freier

mit Geld umzugehen. Sich also nicht von alten Gedanken dahingehend führen zu lassen, sondern neu zu bewerten und zu entscheiden.

In meinen Augen gehört Karriere mit dazu. Weil wir ja doch sehr häufig unser Geld mit der Karriere, also mit unserer Arbeit verdienen. Natürlich gibt es Ausnahmen. Es muss auch nicht immer so sein, aber für viele stellt sich die Frage: Welchen Beruf soll ich wählen? Ist mein Beruf auch meine Berufung? Kann ich das kombinieren? Und wie mache ich das mit dem Geld? Weil viele denken, dass sie mit ihrer Berufung kein Geld verdienen können. Deshalb ist das so zusammengefasst: Wohlstand und Karriere.

Die nächste Säule ist das U und bezeichnet die Umgebung, in der du lebst. **Umgebung und Zuhause**. Auch da haben wir hier im Podcast bisher gar nicht viel von gemacht. Ich habe ein bisschen was auf Instagram mal gemacht, wo ich euch durch unser Haus mitnehme und durch die verschiedenen Räume, die ich nach und nach so umgestalte, dass aus unserem Haus ein Zuhause wird. So habe ich es mal genannt.

Das finde ich auch wichtig, weil es einfach in meinen Augen wichtig ist, sich zu Hause auch wohlfühlen und eine Oase zu Hause zu haben. Ich bin mir nicht sicher, ob das ein Thema ist, das dich überhaupt interessiert. Mich interessiert es total und ich würde von mir aus auch gerne mehr darüber machen. In den letzten Monaten habe ich mich erst einmal darauf konzentriert, das Thema "Mindset" nach vorne zu bringen.

Du kannst mir aber sehr gerne darüber deine Meinungen dalassen, welche Säulen dich zum Beispiel am meisten interessieren, wenn du noch nicht in meinem Newsletter drin bist, trag dich doch ein. Denn dort kommt am Sonntag ein Newsletter, in dem du einfach anklicken kannst, welche Säulen dich am meisten interessieren.

Das N steht für **Natürlichkeit und Rhythmus** und hat mit dem Körper zu tun. Wir reden ja hier fast immer nur von Gedanken und von so abstrakten Dingen und vergessen häufig den Körper. Da muss ich mich auch an die eigene Nase fassen, denn meinen Körper vergesse ich auch häufig. Und der funktioniert dann einfach so und läuft irgendwie mit.

Für das nächste Jahr habe ich mir vorgenommen, wieder viel mehr in meinen Körper reinhorchen und zu gucken, was ich ihm Gutes tun kann, sozusagen. Und Natürlichkeit bezeichnet die das, was einfach naturgemäß in dir angelegt ist. Also ich habe da im Kopf, dass zum Beispiel gerade der weibliche Körper ja nicht, "linear" verläuft, sondern immer in Zyklen.

Wir Frauen kennen das. Wir unterliegen in der Regel einem Zyklus, der irgendwas zwischen 28 und 35 Tagen lang ist. Und in diesem Zyklus gibt es verschiedene Phasen, in denen wir unterschiedlich belastbar sind, unterschiedlich produktiv, unterschiedliche Interessen haben. Und das ist mit dieser Säule gemeint. Mehr darauf zu hören, was naturgemäß deinem Körper guttut.

Wie zum Beispiel auf seinen Biorhythmus zu achten, wenn es möglich ist. Ich lache natürlich innerlich auch, weil mein Biorhythmus mir sagt "schlaf lange" und "sei lange wach". Und das ist nicht kompatibel mit meinen beiden Kindergartenkindern. Wenn ich nur nach meinem Biorhythmus leben würde, wäre ich jede Nacht so bis 1 oder 2 Uhr wach und würde wahrscheinlich so bis 8 oder 9 Uhr schlafen, dann in Ruhe meinen Tag begehen und würde so einen etwas verschobenen Tagesablauf haben.



Geht aber nicht, wenn man Kinder hat. Deshalb kann ich zum Beispiel auch jetzt nicht gemäß meinem Biorhythmus leben und nehme das in Kauf. Weiß aber – und das ist vielleicht auch der Unterschied zu manch einem anderen – was mir guttun würde. Ich kenne meinen Biorhythmus und ich kann das einschätzen, warum ich zum Beispiel manchmal trotzdem nachts lange wach bin.

Dann ärgere ich mich nicht darüber, dass ich schon wieder wach bin, weil ich ja immer noch fünf Stunden schlafen kann, sondern ich weiß "Aha, mein Körper ist einfach gerade so, wie er naturgemäß aufgebaut ist. Ich bin einfach wach, weil ich so eine Nachteule bin." Und das passt zwar gerade nicht zu meinem Tagesablauf, aber ich bin dann nicht sauer auf mich. Ich mache mir keine Vorwürfe oder ich habe einfach nicht diese negativen Selbstgespräche.

Außerdem wirklich ganz wichtig ist diese Sache mit dem Zyklus: Ein Zyklus besteht aus vier Phasen. Die erste Phase ist, wenn man seine Tage bekommt, dann ist man in der Regel sehr zurückgezogen, auch eher verletzlich, möchte sich ein bisschen abschotten, ist nicht sehr belastbar, hat meist auch schlechte Laune und ist irgendwie nicht so ganz alltagsfähig. Ich zumindest nicht.

Danach kommt die so genannte "weiße Phase", da ist man sehr produktiv, man kann super planen, man kann super analysieren, super Zeit, irgendwelche Verträge abzuschließen, um wichtige Entscheidungen zu treffen. Man ist so richtig in "Saft und Kraft" quasi.

Danach kommt, die sogenannte "rote Phase". Das ist eher so eine Phase, in der man sehr mütterlich wird, in der man gerne kocht. Das merke ich übrigens wirklich. Es ist erstaunlich, wenn ich in dieser sogenannten "roten Phase" drin bin, es ist um den Eisprung herum, dann habe ich Lust aufs Backen, dann koche ich gerne, dann habe ich sogar gerne Gäste. Dabei bin ich normalerweise eher der Einsiedlertyp. Ich bin immer wieder erstaunt, wenn ich das so merke, wie mein Körper und meine Hormone dementsprechend auch einfach meine Stimmung mit beeinflussen.

Und anschließend kommt die sogenannte "violette Phase" oder "lila Phase". Das ist dann die typische PMS-Zeit, wo man eher so Stimmungsschwankungen unterlegen ist, wo man auch mal einfach grundlos schlechte Laune hat oder grundlos heult oder was auch immer. Das ist eine Zeit, in der man einen ziemlich guten Zugang zu seinen Gefühlen hat.

Und das ist auch eine Phase, in der viele Menschen sehr kreativ sein können, zum Beispiel, indem sie Journaling machen. Ich mache noch mal kurz einen kleinen Werbeeinschub. Wir kommen auch auf das Thema Journaling auch gleich noch zu sprechen.

Alleine schon sich dieses Zyklus bewusst zu sein, kann helfen, sich selbst besser einzuschätzen in seinem Alltag. Und ich mache das tatsächlich in unserer Ehe, dass ich meinem Mann sage, wenn ich grundlos schlechte Laune habe. Und manchmal merke ich das selber gar nicht so, aber dass ich dann reflektiere und sage: "Sorry, ich kriege meine Tage und es ist nicht so gemeint." Und dann weiß er das auch einzuordnen quasi.

Jetzt kommt das D. Diesen Buchstaben habe ich genommen für den Begriff **Denkweise**, was ja eigentlich nichts anderes ist als der Begriff "Mindset" auf Deutsch übersetzt. Und das beinhaltet natürlich alles rund ums Thema "Gedankengestaltung", das man sich einfach immer wieder bewusst macht. Und deshalb ist diese Säule auch in allen anderen enthalten.

Dass man sich immer wieder bewusst macht, wie wichtig es ist, die eigenen Gedanken gut zu reflektieren. Wenn ich das jetzt so aufbauen würde, würde ich sagen, dass unter dem D wie "Denkweise" meine ELIA-Methode und das UMGANGsprinzip fallen, weil das dann Methoden sind, mit denen man seine Gedanken sichtbar machen und verändern kann.

Dann kommt als nächstes wieder ein E, das steht für **Eltern und Kinder**. Und damit meine ich gar nicht unbedingt nur diese Elternschaft für alle, die selbst Kinder haben, sondern nicht vergessen: Du bist ja auch ein Kind deiner Eltern. Das heißt, du bist einerseits ein Kind und hast mit dieser Elternebene zu tun. Du bist auf der anderen Seite vielleicht aber ja auch ein Elternteil und hast mit deinen Kindern zu tun. Es geht in beide Richtungen.

Und darunter möchte ich einfach alles fassen, von bedürfnisorientierter Erziehung bis hin zu Vergebung, weil wir unseren Eltern die Fehler vergeben wollen – wenn wir uns bis dahin gecoachert haben – die sie wissentlich oder unwissentlich gemacht haben. Es geht also darum, die Beziehung zu den eigenen Eltern zu bereinigen und die Beziehung zu den Kindern gut zu gestalten und eben auch sich selbst mit dem inneren Kind, das in uns ist, auseinanderzusetzen.

Dann kommt wieder ein R. Das steht dieses Mal für **Ruhepause und Selbstfürsorge** heißt, sich Zeit nehmen für sich selbst und für das, was einem guttut. Das kann was Körperliches sein. Es kann so was wie ein Wellness Tag sein oder bestimmte Beautyprodukte, wenn man sich damit besser fühlt. Das kann Sport sein, das kann aber auch, wie in meinem Fall, das Journaling sein.

Und das war tatsächlich, als ich nämlich über diese Säulen nachgedacht habe, der ausschlaggebende Moment, an dem ich gedacht habe: "Ich möchte diesen Kurs wieder anbieten." Ich habe einen Journaling-Kurs, der einem die Grundlagen dieses ominösen Journalings vermittelt.

Es ist nämlich nicht einfach nur "Ich setz mich hin und schreibe mal auf", sondern es ist ganz gezieltes Aufschreiben anhand spezieller Fragen und manchmal auch mit der Benutzung verschiedener Methoden. Es gibt nämlich beim Journaling nicht nur das freie Schreiben, sondern es gibt viele andere Methoden, die man für unterschiedliche Situationen anwenden kann.

Beispielsweise gibt es den Perspektivwechsel. Da schreibt man dann also aus der Sicht einer anderen Person. Das kann total hilfreich sein, wenn man eine Situation hat, zum Beispiel mit dieser Chefin, wo man irgendwie Stress hatte, um sich in die andere Person einfach besser hineinversetzen zu können.

Beim Perspektivwechsel könnte man sich hinsetzen und dann aus der Sicht der Chefin diese Situation beschreiben, die da vorgefallen ist. Es kann helfen, einfach eine andere Sichtweise zu bekommen. Dieser Journaling-Kurs ist normalerweise ein Selbstlernkurs, aber ich möchte den gerne zum neuen Jahr als begleiteten Kurs anbieten, wo ich euch vier Wochen lang persönlich in der Gruppe begleite.

Ihr habt auch die Möglichkeit, wenn ihr wollt, nach der Buchung noch persönliche Coachings oder vertrauliche Gespräche mit mir zu buchen, wenn es kein anderer aus der Gruppe mitkriegen soll. Aber es hilft auch einfach schon in der Gruppe zusammen, diese Aufgaben durchzugehen und einfach sich selbst schreibend auf einer ganz tiefen Ebene kennenzulernen.

Wenn du also in deinem Alltag Stress hast, wenn du keine Zeit hast, wenn dir alles über den Kopf wächst, wenn du nicht weißt, wo, wohin und woher. Wenn du irgendwie verloren bist oder wenn du das Gefühl hast: "Da geht noch mehr. Da sind so Glaubenssätze, an die ich nicht rankomme. Ich weiß nicht genau, warum dieses und jenes nicht klappt."

Dann wäre es möglich, diesen Kurs zu machen und ich würde es dir sehr empfehlen, weil es wirklich hilfreich ist. Ich habe so tolle Rückmeldungen zu diesem Kurs bekommen. Dass es ein Lebensretter während der Pandemie war, sagte eine und die andere sagte: "Ich hätte nie gedacht, was ich über mich selbst entdecken würde. Kein Wunder, dass meine Sachen vorher nicht funktioniert haben."

Also schaut es euch an, ich verlinke es in der Beschreibung und ich kann euch wie gesagt nur ans Herz legen, das mal auszuprobieren. Der Kurs steht euch auch nach dieser Betreuung für immer und ewig zur Verfügung. Ihr könnt ihn dann immer wieder nutzen. Bei mir war wirklich Journaling der absolute Game Changer und hat mein Leben also so massiv verbessert, dass ich einfach nur begeistert bin und das jedem ans Herz legen kann, einfach nur es mal auszuprobieren.

Es muss ja nicht für jeden die Nonplusultra sein, aber die meisten von uns probieren diese Sachen gar nicht erst aus. Und da liegt der Fehler. Ich würde euch wirklich gerne dabei haben. Das ihr es einfach mal ausprobiert.

Das war R wie Ruhepause.

Dann haben wir B wie **Beziehungen und Zwischenmenschliches**. Hier fällt also alles rein, was mit anderen Menschen zu tun hat. Das ist das Pendant zur Eigenliebe, was ich schon sagte. Auf der einen Seite ist es, finde ich, unsere Aufgabe, mit unseren eigenen Gedanken zu arbeiten und zur besten Version zu werden, die wir werden können.

Auf der anderen Seite geht es aber auch um dieses Zwischenmenschliche. Denn wir existieren nicht als einzelne Inseln in einem Ozean, sondern wir sind ja alle miteinander verbunden. Wir alle zusammen sind das Land und wir sind die Nation und die Welt. Das heißt, es ist wichtig, dass wir lernen, gut miteinander umzugehen, gut miteinander zu kommunizieren, friedlich miteinander umzugehen, tolerant zu sein, auszuhalten, dass der andere nicht das tut, was ich gerne will. Auszuhalten, dass der andere nicht die Sachen will, die ich will.

Einfach auch vielleicht ein paar Strategien zu entwickeln, wie man mit solchen Sachen umgehen kann. Wir haben ja ein paar Mal hier im Podcast auch schon dieses Thema angerissen. Von daher hast du vielleicht eine grobe Ahnung, in welche Richtung das gehen kann.

Solltest du dazu übrigens mal Fragen haben oder auch zu einer anderen Säule, kannst du mir jederzeit gerne über meine Website eine Frage stellen. Das nehme ich dann mit in den Podcast auf und beantworte dann diese Frage entsprechend in einer Folge. Denn, wenn du die Frage hast, haben sie wahrscheinlich auch mindestens zehn andere.

Und ich finde es immer hilfreich, wenn wir das einfach zusammen erörtern. Natürlich wird das Ganze anonym gemacht, wenn du nicht möchtest, dass dein Name veröffentlicht wird.

Jetzt haben wir noch zwei Punkte offen: Das A von “wunderbar” steht für die **Ausrichtung**, die ich in meinem Leben vornehme. In unserem Fall in der Regel also die Ausrichtung hin zu Gott. Ich glaube, dass die Menschen generell sich sehr nach diesem sogenannten “Transzendentalen” sehnen.

Also “Transzendenz” ist ja etwas Göttliches. Im Allgemeinen eine höhere Instanz oder ein höheres Wesen. Und wir als Christen glauben an Gott, das heißt, unsere Ausrichtung im Leben sollte auch hin zu Gott gehen. Und das bedingt einfach, dass wir uns mit Gott beschäftigen: Was ist Gott? Was will Gott? Will ich das auch? Warum nicht? Wo kann ich vielleicht noch was verändern? Etc.

Ich glaube, das klingt schon viel in den Podcastfolgen mit an, wie zum Beispiel eine meiner Leitfragen ist immer: Wenn ich mich für eine Sache entscheide oder wenn ich mit einem neuen Wunsch “schwanger gehe”, wie man so schön sagt. Es ist immer eine Mitfrage: Bringt mich das näher zu Gott oder eher weiter weg? Ist das auch Gottes Wille? Oder eher nicht? Und immer wenn ich das Gefühl habe, es bringt mich eher weg, dann verabschiede ich mich davon. Und das ist diese Säule “Ausrichtung nach Gott, Ausrichtung nach etwas Transzendenten.”

Das merkt ihr ja auch selber: Dieser ganze esoterische Bereich hat einen riesen Aufschwung erlebt oder erlebt ihn auch immer noch, weil die Menschen eine innere Sehnsucht haben nach diesem Höheren, nach diesem Transzendenten. Das ist in dieser Säule mit abgedeckt. Und dann haben wir noch ein letztes R. Das steht für **Resilienz**. Resilienz bedeutet so etwas wie “mentale Abwehrkraft” und bezeichnet in erster Linie die Fähigkeit, mit unangenehmen Situationen und unangenehmen Gefühlen umzugehen und souverän zu handeln. Und auch da gibt es ganz viele Strategien.

Ich habe auch einen kompletten Resilienzkurs im Angebot. Der ist bisher noch nicht bei frei&wunderbar verfügbar, aber ich weiß, dass mir auch einige Autor\*innen folgen, die sich das anhören, und wer von euch einen von meinen Schreibkursen gebucht hat, der hat ganz häufig auch damit den Zugang zu dem Resilienzkurs bekommen.

Das sind meine 13 Säulen für ein freies und wunderbares Leben. Wie ich schon sagte, ich wäre sehr daran interessiert, einfach von dir mal zu hören, welche Bereiche dich davon selbst eigentlich gerade am meisten interessieren. Und so zur Einschätzung für dich selbst könntest du also auch einfach diese Säulen mal aufschreiben und dir eine Punktzahl geben, wie erfüllt momentan in jeder Säule bist.

Ich mache das auch mit einer Journaling-Methode, die nennt sich “das Lebensrad”. Hast du vielleicht schon mal gesehen, wenn du dich mit dem Thema “Bullet Journaling” mal beschäftigt hast, dann ist es dir auf jeden Fall schon untergekommen. Es ist quasi ein Kreis mit zehn Einheiten.

Es sind also zehn Kreise und neun Kreise sind so ineinander, sodass man auf eine Stufe von 1 bis 10 eine Bewertung abgeben kann. Und bei jedem Bereich steht dann so die Beschriftung dran und dann kann man ausmalen, auf welcher Stufe man aktuell ist. Wenn man das macht, ist das natürlich immer nur eine Momentaufnahme.

Wenn man sich das zur Routine macht, hatten wir schon als Thema, dann kann man über einen gewissen Zeitraum sehen, wie sich das eigene Leben verändert, wann es im Leben gerade schlecht lief. Ich kann es wirklich nur noch mal wiederholen, wie fruchtbar es für einen

selber ist, sich mit diesen Sachen auseinanderzusetzen, ein Tagebuch zu schreiben bis hin zu reflektieren: Wie lief der Tag? Wie ist mein Leben jetzt gerade? Was läuft gerade gut, was nicht?

Ich habe zum Beispiel einige dieser Säulen, einige Bereiche, die jahrelang immer nur auf den untersten Stufen rumdümpeln. Und dann muss ich mich fragen: Ist das okay? Möchte ich das oder möchte ich da etwas verändern? Möchte ich an diesem Bereich arbeiten? Ich kann nicht an allen 13 Säulen gleichzeitig arbeiten. Das gibt mein Fokus einfach gar nicht her.

Ich weiß aber, dass wenn ich eine Säule gut aufgebaut habe, sie in der Regel auch relativ gut aufgestellt bleibt. Selbstverständlich gibt es auch ein bisschen Schwankungen, aber in der Regel ist es so, dass die Säulen relativ solide und stabil bleiben. Selbst wenn ich mich eine Zeit lang gar nicht so darum gekümmert habe, weiß ich, dass sich diese Säulen gegenseitig auch beeinflussen und unterstützen.

So, nun haben wir eine lange Podcastfolge gehabt. Ich hoffe, dass diese 13 Punkte dir helfen können, dein Leben selbst einfach mal ein bisschen zu analysieren und zu reflektieren und zu überlegen: In welchem dieser Bereiche läuft es bei mir einfach gar nicht? Und wo lief es gut dieses Jahr? Wo würde ich gerne eine Veränderung vornehmen?

Und wenn du diese Sachen mit mir zusammen machen möchtest, dann schau dir den Journaling-Kurs an, damit wir im Rahmen dieses Kurses auch gerne miteinander sprechen können und für dich einfach neue Schritte festlegen können, die dir helfen, in ein freies und wunderbares, unbeschwertes, erfülltes Leben zu gehen.

Gleichwohl, wie ich schon sagte, ein erfülltes Leben bedeutet nicht, dass man nur glücklich ist, sondern dass man gelernt hat, mit den negativen Sachen gut umzugehen.

Ich danke dir sehr für deine Zeit für Aufmerksamkeit und hoffe, dass wir uns dann im Journaling-Kurs sehen.

Mach's gut, bis nächste Woche. Auf Wiedersehen!