

035 – WIE GELINGT EIN ERFÜLLTES LEBEN?

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Podcastfolge. Mein Name ist Annika Bühnemann von frei&wunderbar deinem Podcast für ein erfülltes Leben als Königstochter. Und heute bin ich nicht alleine, denn ich habe die liebe Elvira Zeißler bei mir. Eine Autorin, die ich schon einige Jahre kenne und mit der ich über mein anderes Unternehmen "vom Schreiben leben" in Kontakt gekommen bin.

Und Elvira und ich treffen uns heute hier bei frei&wunderbar, um über ihr neues Buch zu sprechen und über ihren Werdegang der letzten Jahre, der nämlich sehr gut zu dem Thema "erfülltes Leben" passt, was wir hier im Podcast auch ständig besprechen. Herzlich willkommen, Elvira, schön, dass du da bist.

Vielen Dank! Ich freue mich auch sehr.

Ich freue mich schon auf die Sachen, die wir so besprechen werden. Wer dich nicht kennt, möchte dich natürlich jetzt kennenlernen. Wärest du so lieb, dich einmal vorzustellen, was du so machst, woher du kommst und vielleicht, warum wir heute sprechen, was es mit dem neuen Buch auf sich hat.

Ja, sehr gern, danke. Mein Name ist Elvira Zeißler und ich bin seit zehn Jahren hauptberuflich Autorin. Ich schreibe hauptsächlich Fantasy, Liebesgeschichten und historische Romane. Und jetzt mein neuestes Buch, über das wir heute sprechen werden, ist mein vierzigstes Buch und das ist ein Ratgeber.

Und davor habe ich eigentlich ganz klassisch BWL studiert und eine Karriere in der Wirtschaft angestrebt und habe dann irgendwann aber, als meine beiden Töchter geboren waren, den mutigen Schritt gefasst und habe das Hobby "Schreiben", was ich bis dahin betrieben hatte, dann zum Beruf gemacht.

Das neue Buch tanzt ein bisschen aus der Reihe. Es ist wie gesagt ein Ratgeber. Es ist mein persönlicher Erfahrungsbericht mit Themen, die mich einfach in den letzten Jahren extrem beschäftigt haben. Da geht es sowohl um Erfolg oder um den ausbleibenden Erfolg. Es geht darum, wie verzweifelt man für etwas kämpfen kann und wirklich wollen kann und es dann doch nicht bekommt. Und wie man das vielleicht für sich auch doch wieder auflöst, sodass das Leben etwas leichter und etwas erfüllter von der Hand geht.

Sehr schön. Das Buch heißt "Die wahre Magie des Lebens". Ein wunderschöner Titel, gerade auch sehr passend, weil du Fantasyautorin bist du da dann natürlich magische Welten erschaffst. Wie kam es dazu, dass du dieses Buch geschrieben hast?

Vor zwei Jahren hatte ich eine ziemliche persönliche Krise gehabt. Also ich war gesundheitlich sehr ausgebrannt, erschöpft, ich hatte gesundheitliche Probleme, ich habe einen sehr schmerzhaften Buchflop hinter mir. Und zwar war das ein Buch, was mir total am Herzen gelegen hatte. Und ich habe wirklich alles gegeben, was ich konnte. So die ganze jahrelange Erfahrung, die ich hatte, sowohl im Schreiben als auch im Marketing.

Also ich habe so gesehen alles "richtig gemacht" und das Buch ist dann aber trotzdem einfach unterirdisch gelaufen. Es war mit der schlechtesten Start, den ich jemals hatte, obwohl ich am meisten dafür getan habe. Und das hat mich dann eben zusätzlich zu den

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
035 – Wie gelingt ein erfülltes Leben?

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

gesundheitlichen Problemen, die ich hatte, und dieser Erschöpfung sehr aus der Bahn geworfen.

Ich hatte mich dann wirklich gefragt: Bringt das alles überhaupt noch irgendwas? Wozu soll ich mich abstrampeln? Es scheint ja irgendwie alles nichts zu gehen. Ich war extrem frustriert und extrem erschöpft. Und ich war extrem entmutigt.

Und weil ich eben mit der klassischen Betrachtung "Was war dein Marketingplan, was war dein Prozess und wo hättest du vielleicht noch besser sein können? Wo hast du den Fehler gemacht?" wirklich nicht weiterkam, weil ich habe keinen Fehler gesehen, auch wenn ich mich umgesehen habe. "Was machen denn die anderen?" Da konnte ich jetzt auch nichts mehr für mich abgucken.

Und das hat mich dann ein bisschen ins Grübeln gebracht, ob es nicht noch ein paar andere Faktoren geben kann im Leben, die eine Rolle spielen, abgesehen von dem eigenen Abstrampeln.

Es ist so witzig, weil ich gerade gestern ein Gespräch mit einer Autorin hatte, wo es auch um Marketing ging, und wo wir auch zu diesem Schluss kamen, das faktisch gesehen alles richtig lief. Also von den harten Fakten, die man so machen kann mit: Hast du da und da Werbung gemacht? Hast du das und das geteilt? Hast du einen Newsletter, hast du eine Webseite? Ist alles überall verlinkt? Es gibt ja viele Möglichkeiten Werbung zu machen.

Im Grunde könnte man nur noch millimeterweise an irgendwelchen Stellschrauben drehen, wie: Kannst du die Amazon-Anzeige noch mal angucken etc. Und dann kamen wir auf das Mindset zu sprechen, also die Einstellung im Grunde dem Buch gegenüber: Wie sehr glaubst du denn daran? Was sind denn so deine Gedanken dahinter?

Was kannst du denn jetzt in der Rückschau dazu sagen? Kannst du selber für dich feststellen, was vielleicht da nicht richtig lief? Oder hat sich das nicht geklärt?

Doch, es hat sich für mich sehr deutlich geklärt, was jetzt nicht heißt, dass ich sie perfekt umsetzen kann. Aber ich habe wenigstens verstanden, woran es lag. Und zwar war ich extrem in diesem Mangelgefühl und ich war extrem in diesem Verzweiflungsgefühl drin. Und ich war auch extrem in diesem "Ich muss es jetzt schaffen. Also wenn es jetzt nicht klappt, dann gebe ich auf. Es muss jetzt endlich klappen."

Das war fast schon ein sehr verzweifertes Gefühl. Und gleichzeitig habe ich aber auch nicht mehr daran geglaubt. Ich habe mich an alles Mögliche geklammert, aber ich habe nicht mehr wirklich daran geglaubt, weil ich einfach gedacht habe: "Okay, es scheint mir nicht gegeben zu sein, warum auch immer." Und das war eben dieses ganz frustrierende Gefühl.

Im Endeffekt in der komplett-Rückschau betrachtet, ist es ja fast das Beste, was mir passieren konnte, weil ich mich dadurch auf die Suche gemacht habe. Und auch seit den letzten paar Monaten auch eine sehr wichtige Erkenntnis für mich gewonnen habe. Und zwar, wenn mir da der Durchbruch gelungen wäre, dann wäre ich niemals aus dem Hamsterrad ausgestiegen. Ich wäre da drin gerannt, bis ich zusammengebrochen wäre, weil ich dachte "Ich darf jetzt nicht abspringen. Ich muss jetzt aber noch weiter und ich muss und ich muss und ich muss."

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
035 – Wie gelingt ein erfülltes Leben?

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

Ja. Gerade dieses "Ich muss". Vor zehn Minuten, kurz vor dem Gespräch, hab ich noch einen Kommentar bei Instagram geschrieben, wo es ums Müssen ging. Es ging um Spülmaschine einräumen, ausräumen usw. Ich muss die Spülmaschine nicht einräumen oder ausräumen. Erstens habe ich Leute, die das machen, und zweitens ist das eine freie Entscheidung.

Ich kann ja auch einfach nur Wegwerfgeschirr benutzen. Ich muss es ja nicht theoretisch. Dieses "Ich muss" ist, glaube ich, eine Sache, die in ganz vielen Menschen komplett drin ist. "Ich muss" zusammen mit diesem Leistungsgedanken. Du hattest es ja auch. Und ich kenne das auch aus unserer Branche, der Autor*innen, wo es sehr viel inneren Druck gibt: Ich muss jetzt das und das befolgen, ich muss jetzt so und so veröffentlichen - gerade im Selfpublishing - ich muss drei Bücher im Jahr veröffentlichen, damit ich genug Aufmerksamkeit habe. Ich muss das auch noch unter meinen normalen Berufsalltag bringen, weil die meisten von uns ja jahrelang nebenbei schreiben.

Was hast du denn für dich an diesem Punkt, wo du dann festgestellt hast: "Ich habe so viel geleistet, ich habe so viel getan und gemacht und es hat trotzdem nicht funktioniert." Was hat dich denn dazu gebracht im Grunde das aufzugeben? So stelle ich mir das vor. Was du eben gesagt hast: "Wenn das nicht klappt und dann war's das." Was passierte dann, als du an diesem Punkt warst. Du wolltest unbedingt, aber es hat nicht funktioniert.

Also dieser Satz "Ich gebe dann auf" war mir schon von Anfang an klar, dass es nicht passieren wird, weil es zum einen nicht in meiner Natur liegt. Und zum anderen es ist einfach so wahnsinnig wichtig für mich. Ich wusste einfach, dass wenn ich das aufgeben würde, dann würde ich mich aufgeben. Also irgendwie ist es alternativlos gewesen. In irgendeiner Weise muss es dann weitergehen.

Und ich habe aber festgestellt: So ja nicht. Also da bin ich wirklich gegen eine Wand gelaufen, in eine Sackgasse. Und dann habe ich eben angefangen zu gucken, was kann es denn für eine Erklärung dafür geben? In unserer Welt denkt man ja immer ein bisschen mit Spiritualität und allem Möglichen. Ich habe auch immer an Gott geglaubt, so ist es nicht. Aber irgendwie war für mich trotzdem Gott sehr weit entfernt.

Und ich habe dann angefangen, Bücher zu lesen, die mir die Augen geöffnet haben oder Podcast zu hören. Und dann habe ich auch in ein 1:1-Coaching investiert, was mich so außerhalb meiner Komfortzone gedehnt hat. Ich kenne niemanden, der einen Coach hat, oder, der dafür so viel Geld ausgibt. Meine Familie hat dann direkt die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen. Aber ich wollte es wissen und es war jetzt auch nichts, was von jetzt auf gleich passiert ist.

Also es war ein sehr langer Prozess und auch ein sehr ehrlicher und zum Teil auch ein sehr schmerzlicher Prozess, weil das, was wir für wahr halten, über die Welt und über uns und über unsere Möglichkeiten, das ist ja unfassbar tief verankert. Und genau dann habe ich mich einfach auf diese Reise begeben, eben in Begleitung. Ich habe nebenbei auch sehr viele Onlinekurse gemacht und sehr viel gelesen und ich habe angefangen zu meditieren.

Ich bin jeden Tag eine Stunde im Wald spazieren gegangen. Ich habe einfach so bisschen die Notbremse gezogen. Für mich passte das eigentlich ganz gut mit der Corona-Pandemie, weil ich da wirklich die Wahl hatte: Entweder ich gehe komplett kaputt, weil ich zwei schulpflichtige Kinder hatte im Homeschooling und versuche zu schreiben oder ich lasse das

Schreiben jetzt einfach mal sein oder halt nur dann, wenn es wirklich passt und konzentriere mich jetzt auf das, was wichtiger ist. Und das habe ich dann wirklich gemacht.

War das schwierig für dich am Anfang? Ich stelle mir vor, wenn man aus diesem Leistungsgedanken auch kommt, und wenn die Selbstständigkeit daran hängt und auch die Geldfrage daran hängt, einen Fragen beschäftigen wie: Kommt genug Geld rein? Was passiert, wenn ich es nicht mehr schreibe? Das gilt ja für alle Selbstständigen. Was passiert, wenn ich mal wegen Krankheit ausfalle? Das kann ja auch Depression oder so was sein. Was ist, wenn ich jetzt wirklich mal monatelang nicht arbeiten kann? Hattest du da Befürchtungen, als du so den Weg angefangen hast zu gehen?

Also jein. Einerseits schon, denn es widersprach allem, was ich für wahr gehalten habe. Andererseits ging es einfach nicht anders. Wenn ich jetzt hier dran kaputt gehe, werde ich ja niemandem mehr gerecht. Also weder meiner Familie noch mir noch dem Schreiben. Und zudem war ich an so einem Tiefpunkt, dass ich das Gefühl hatte, es spielt keine Rolle, ob das Buch jetzt irgendwie drei Monate früher oder drei Monate später erscheint. Es spielt keine Rolle mehr, weil es tut sich ja nichts.

Und das Spannende war aber, dass in dem Moment, wo ich gesagt habe: "Ich mache Pause, ich schreibe nicht und ich kümmere mich jetzt nur noch um mich und meine Familie für drei Monate" Ich glaube, ich wollte mir von Oktober bis Dezember freinehmen. Ich habe den Oktober durchgehalten. Und dann kam so eine ganz harträckige neue Buchidee und es hat mich wirklich gefunden.

Und ich wollte das nicht. Ich habe gesagt: "Nein, ich mach das jetzt nicht, das geht nicht." Und die Idee war aber so harträckig, dass ich es einfach schreiben musste. Und es findet mich trotzdem immer wieder. Aber eben auf eine viel entspanntere Art und Weise.

Also das finde ich witzig, dass du dann sozusagen von dem Plan abgerückt bist, gesagt hast "Ich mach's trotzdem", aber von der Einstellung her in dir drin war es anders. Was wäre gewesen, wenn du gemerkt hättest: Die Idee ist zwar super, aber es überfordert mich trotzdem im Alltag?

Dann hätte ich es nicht gemacht bzw. dann hätte ich es einfach ohne Druck geschrieben. Ich habe einen festen Word-Count, den ich am Tag schreiben möchte, den ich mir so vornehme. Das ist quasi so mein Ziel, wenn ich das gemacht habe, sage ich: "Okay, reicht." Und was ich zum Beispiel gemacht habe: Ich habe das ganz drastisch reduziert.

Es gibt ja diese 20:80-Regel und ich habe gemerkt, dass ich die ersten 2500 Wörter relativ schnell und leicht von der Hand gingen. Und für die letzten 1000, die ich eigentlich noch auf meiner Agenda hatte, brauchte ich fast genauso lang wie die ersten 2500. Und da habe ich gedacht: "Das lohnt sich nicht." Also was soll ich mich da stressen und zwingen? Und ich gewinne am Ende vielleicht zwei Wochen oder so.

Ja, finde ich spannend. Kannst du noch nachvollziehen, was du da für wahr gehalten hast oder wie deine Welt damals aussah, was du für Fakten hattest und was sich dann geändert hat? Also wie du die Welt oder dich nach der Veränderung wahrgenommen hast?

Also davor war ich einfach fest davon überzeugt, jeder ist des eigenen Glückes Schmied und Träume können verwirklicht werden. Träume müssen angepackt werden. Aber trotzdem habe ich immer gedacht: Es gibt halt Glück oder Pech, auf das man keinen Einfluss hat. Und

entweder man hat Glück oder man hat eben kein Glück und das wurde für mich nach einem Prinzip verteilt, was ich absolut nicht einschätzen konnte oder was für mich keinen Sinn ergab.

Ein Buch lief gut, ein anderes lief schlecht. Ich konnte mir das nicht erklären. Und es war für mich wirklich so: Ich bin jetzt hier und ich stramble mich ab und wenn ich mich genug abgestrampelt habe, dann bekomme ich auch ein Ergebnis. Ob das Ergebnis jetzt gut oder sehr gut ist, hängt vom Glück ab.

Und jetzt bin ich einfach so komplett weg von meiner Vorstellung von diesem Glück oder irgendeiner Willkür. Die gibt es nicht. Ich bin auch weg von dieser Idee, dass ein Scheitern etwas Schlechtes ist. Also, es ist jetzt immer noch nicht so, dass ich sage: "Juhu, ich bin gescheitert!", aber ich beginne wenigstens zu verstehen, dass alles trotzdem für mich geschieht und dass, wenn etwas nicht so klappt, wie ich es möchte, dass es dann trotzdem bedeutet, dass dort irgendetwas für mich zu erkennen und zu lernen gibt und eben oft auch gar nicht im Außen.

Ich habe immer im Außen geguckt: Was kann ich denn im Außen anders machen? Wie machen es die anderen? Wenn etwas nicht klappt, versuche ich mehr nach innen zu hören und zu sagen "Wie hättest du denn gern gehabt? Wie sollte es denn gehen?" Und sich so ein bisschen zu verbinden und eben zu erkennen, dass Gott jetzt nicht da oben sitzt und nicht wie bei einem Gladiatoren-Kampf den Daumen nach oben oder nach unten macht, sondern dass wir einfach die Macht bekommen haben, mehr oder weniger unser Leben selbst im Einklang mit diesen definierten Gesetzen zu gestalten.

Und so ist jetzt meine Weltsicht. Ich finde einfach so viel empowernder und so viel größer und auch so viel einfach magischer und einfach schöner, als ich es davor für die Realität gehalten habe.

Ja, da ist jetzt auf der einen Seite mehr Eigenverantwortung drin, indem man sagt: "Okay, vielleicht sind die Ergebnisse in meiner Welt auch irgendwie von mir mit verursacht." Vielleicht kann man nicht bei allen Sachen immer zu 100 % sagen "Das habe ich kreiert", weil es gibt ja wirklich schlimme Dinge, die Menschen erleben. Und wo ich mich schwertun würde, weil das würde, das Böse in der Welt ja auch negieren. Aber das Böse ist in dem Menschen auch drin. Und manche Leute hören darauf und geben dem dann nach.

Was für eine Relevanz hat denn der Glaube an Gott für dich da gehabt? Ist das für dich wichtiger geworden? Oder hast du überhaupt mal angefangen, das zu integrieren in deine Arbeit? Oder sagst du nach wie vor, es ist für dich eher getrennt? Wie ist das bei dir als Mutter?

Ich persönlich bin ich immer mehr weggegangen von allen religiösen Ansichten, aber ich habe das Gefühl, dass mein Glaube an Gott jetzt natürlich viel größer geworden ist, weil ich einfach ein ganz anderes Bewusstsein dafür habe. Ich finde das faszinierend. Also ich fühle mich Gott einfach näher. Es ist nicht mehr so, dass ich denke, es ist irgendetwas weit entfernt, das auf mich herabsieht, sondern das ist für mich jetzt mehr eine Kraft, die durch mich wirkt, wenn ich sie wirken lasse.

Ich kann mich sperren und sagen "Ich weiß aber alles besser" oder ich kann versuchen, mich dafür einfach zu öffnen und zu vertrauen. Und dann passieren wirklich coole Sachen. Also viel cooler als man es selbst machen könnte.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
035 – Wie gelingt ein erfülltes Leben?

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

Das finde ich immer so toll, dass man sich eine Option freihält: "Es könnte auch ein Wunder passieren", das ich jetzt nicht in meiner Kraft habe, das ich einfach nicht selbst steuern kann, sondern sich dem zu öffnen sagt: "Es wird noch viel besser. Überrasch mich, Gott." Das finde ich ganz interessant.

Das Gottesbild wird in den verschiedenen Ausprägungen - und selbst innerhalb einer Konfession- interpretiert, abhängig davon, wer einem was irgendwie erzählt. Das finde ich immer ganz spannend, weil jeder so seinen Weg zu Gott findet, dass er sagt: "Das passt für mich nicht oder das kann ich nicht glauben, dass Gott so strafend ist." zum Beispiel.

In unserer Gemeinde wurde früher noch mehr in die Richtung gesagt wie: "Gott prüft dich". "Gott straft dich" habe ich lange nicht mehr gehört, aber ich weiß, dass das früher mal gesagt wurde. Aus dem Mindset der Liebe heraus denkst du so: "Nein, das kann nicht sein. Es muss anders gemeint sein, weil die Bibel ja sehr widersprüchlich ist." Man findet ja für alles eine Erklärung in der Bibel, was beidseitig wirkt. Das war sehr spannend, finde ich wichtig, sich damit zu beschäftigen.

Was würdest du denn den Menschen mitgeben, die jetzt zuhören, die sich in so einer Situation befinden? Die sind in diesem Hamsterrad und sind in diesem Leistungsdenken drin. "Ich muss das und das und das machen, weil ja sonst mein ganzes Leben den Bach runtergeht. Ich muss arbeiten gehen, um meine Kinder zu versorgen." oder "Ich muss in dieser Beziehung bleiben, weil ich davon abhängig bin" oder so was. Was würdest du denen sagen? Als Tipp, woran sie vielleicht denken können, was sie verändern können, was sie tun können. Was kann ich machen, damit das besser wird?

Also ich würde dann zwei Sachen mit auf den Weg geben: Die eine Sache wäre, wirklich mal zu hinterfragen "Was muss ich denn wirklich?" Also was von dem, was meinen Tag anfüllt, muss ich wirklich tun? Wo kann ich vielleicht Sachen auch weglassen, weil sie keinen großen Unterschied bedeuten?

Man kann zum Beispiel sagen: "Ich muss jetzt aber dafür sorgen, dass die Kinderzimmer ordentlich sind". Und sich dann fragen: "Muss ich das?"

Also ich habe mich von diesem Anspruch befreit und die sind auch etwas älter. Das ist deren Ding. Der Rest des Hauses ist bitte ordentlich, aber das ist ihre Verantwortung, da muss ich mich nicht stressen. Also ich muss es ja nicht. Zwingt mich ja keiner. Und dann die Sachen, bei denen man merkt, das muss ich wirklich: Gucken, ob man da nicht trotzdem Freude reinbringen kann. Ich finde, das verändert sehr vieles.

Wenn man zum Beispiel sagt: "Ich hasse putzen, aber manchmal muss es sein und ich habe danach eine saubere Wohnung und das freut mich." Und deswegen sehe ich einfach den Sinn in dieser Tätigkeit und deswegen mache ich diese Tätigkeit jetzt einfach mal mit Freude. Das verändert einfach sehr viel am persönlichen Wohlbefinden, weil man eben nicht das Gefühl hat "Ich will nicht, aber ich muss", sondern ich erkenne den Sinn dafür, deswegen mache ich es gerne.

Und das andere wäre, sich zu fragen, was man denn möchte. Weil das machen wir viel zu selten. Wir sind oft in diesem Hamsterrad drin und wir laufen diesen vorgegebenen Weg. Und wir fragen uns überhaupt nicht "Möchte ich das?" oder "Wovon möchte ich mehr in meinem Leben?"

Man denkt dann immer so: "Wenn ich erst mal im Lotto gewonnen habe oder in Rente bin, dann kann ich ja das Leben führen, das ich eigentlich möchte." Aber es ist ja nicht wahr. Man kann ja jetzt schon anfangen, sich so in ganz kleinen, manchmal kaum wahrnehmbaren Schritten, das, was einem wichtig ist, einfach ins Leben zu holen. Das kann man ja schon machen, indem man die Sachen weglässt, die man tun muss, und stattdessen spazieren geht, weil es einem Freude bereitet. Man kann immer Wege finden.

Und ich finde, das sind diese zwei wichtigen Punkte zu wissen: "Was will ich überhaupt? Was möchte ich mehr?"

Ja, und daran angeschlossen auch: "Wovon will ich weniger?" Das finde ich auch wichtig, sich regelmäßig zu fragen "Was kann mehr in meinem Leben und was soll weniger mein Leben?" und "Inwieweit kann ich das selber auch steuern?" Hast du da Ideen? Wie findet man heraus, ob man etwas wirklich muss oder ob ich das nur denke, dass ich es muss?

Du hast ja zum Beispiel dieses wunderschöne Umgangsprinzip und das eignet sich ja dafür, dass man sich einfach überlegt: Stimmt das denn wirklich? Tun alle Leute das? Ist es wirklich ein unumstößlicher Lebenssinn, eine Lebensnotwendigkeit, ohne dem das Leben nicht funktioniert? - Nein.

Dann ist man ja schon ein bisschen raus. Und natürlich hat man bestimmte Verpflichtungen, Aufgaben und Wünsche. Ist ja auch alles völlig okay. Aber ich finde eben, da zumindest den Switch hinzubekommen von "ich muss" zu "ich kann" oder "ich darf" oder "ich wähle" ist einfach schon sehr viel wert.

Vor einigen Jahren hatte ich mit Persönlichkeitsentwicklung noch gar nichts am Hut, da bin ich mal auf einen Autor gestoßen, der NLP-Ratgeber geschrieben hat. Ich glaube, es war im Rahmen einer Buchmesse. NLP ist eine Coachingmethode. Die "Neurolinguistische Programmierung" heißt das und da geht es um Sprache.

Und da weiß ich noch, dass wir über "müssen" und "dürfen" gesprochen haben, weil ich weiß, dass im NLP das Wort "muss" gestrichen und immer nur durch "darf" ersetzt wird. Und das fand ich am Anfang sehr befremdlich, dass irgendjemand zu mir dann sagte: "Da darf ich noch dran arbeiten."

Ich verstehe mittlerweile, was gemeint ist. Und es ist zwar immer noch nicht in meinem persönlichen Sprachgebrauch, dass ich alles "müssen" durch "dürfen" ersetze. Bei mir persönlich ist es eher ein "Wollen", dass ich sage: "Da will ich noch dran arbeiten" statt "Da muss ich noch dran arbeiten".

Übrigens auch als Tipp, wenn man mit Kindern spricht: Also ich habe noch kleine Kinder und mir kommt dieses "du musst" und "ich muss" öfter über die Lippen, als ich das möchte. So was wie "Du musst jetzt die Schuhe anziehen" oder "Wir müssen jetzt los". Da versuche ich tatsächlich sehr bewusst darauf zu achten, dass ich dann sage "Wir wollen jetzt los" oder "Ich will jetzt, dass wir losgehen" oder "ich möchte", wenn man lieber die Höflichkeitsformel nehmen will: "Ich möchte jetzt gerne, dass du dir die Schuhe anziehst, damit wir rechtzeitig loskommen."

Das hat gleich einen ganz anderen Charakter und eine ganz andere Energie dem Kind gegenüber. Oder natürlich auch meinem Partner gegenüber oder meinen Mitmenschen

gegenüber. Wenn ich sage "Du musst das und das noch machen" oder "Ich muss das und das noch machen", ist das gleich so ein Zwang. "Müssen" kann eigentlich komplett gestrichen werden aus dem Sprachschatz.

Also es geht im Grunde darum. Und wer Interesse hat da tiefer einzusteigen, dem lege ich selbstverständlich sehr dein Buch ans Herz und mal reinzugucken, wie dein Weg bzw. Deine Veränderung war. Vom Hamsterrad, vom "Müssen", von der Kontrolle hin zum Loslassen und zum Vertrauen, was damit zusammenhängt. Das ist ja auch durchaus angsteinflößend, die Kontrolle aufzugeben.

So als letzter Gedanke zu dem Thema vielleicht: Wie kriegt man den Mut, etwas loszulassen, wo man doch so viel Angst hat, vor dem, was auch immer kommen mag. Das sind ja diffuse Ängste, die man da hat.

Es ist tatsächlich äußerst schwer und ich habe manche schlaflose Nacht gehabt in diesem Prozess. Und ich glaube, da werden auch noch manche kommen, weil es ist halt nicht zu Ende. Ich glaube, ein Punkt ist einfach anzuerkennen: So wie es jetzt ist, will ich es nicht mehr. Also das heißt, dieser Wunsch der Veränderung muss größer sein als der vermeintliche Vorteil im alten Status zu bleiben.

Ich glaube, wenn man jetzt kein so brennendes Verlangen hat, wird man diese Entwicklung auch nicht machen, weil das ist eben nichts, was man so leichtfertig macht. "Gut, dann darf ich halt alle meine Glaubenssätze über Bord und hol mir neue." So funktioniert das nicht. Das heißt, man wird ja immer wieder zurückgezogen und fällt in alte Muster.

Das heißt, man braucht wirklich diesen brennenden Wunsch, also das, was man eben auf der anderen Flussseite oder wo auch immer dann für sich spürt, muss einfach sehr groß sein. Und deswegen sind auch Träume oder Ziele so wichtig. Das heißt, wenn man sich einmal definiert hat: "Wie will ich wirklich leben, dass ich glücklich bin?"

Und nicht so: "Ich brauche 30 Millionen, weil alle sagen, man braucht 30 Millionen", sondern das ist es, was mich wirklich erfüllt und begeistert und inspiriert. Und wenn man das gefunden hat, dann will man da ja auch hin. Und ich glaube, das ist so der Hauptpunkt. Also einfach nur dieses "Ja, ich habe einen Ratgeber gelesen, ich muss das jetzt tun oder die und die hat gesagt, so kriegt man halt mehr Geld." Das ist nicht der Punkt. Man muss wirklich ganz ehrlich zu sich sein und wirklich fragen: "Will ich das?"

Ja, ich finde auch, wenn man herausgefunden hat, was man will, ist das ja der erste Schritt. Worüber wir eben auch gesprochen haben: "Wovon will ich mehr haben?" Auch bei Geld. "Warum möchte ich mehr Geld haben? Was mache ich damit?" Also nur das Geld rumfliegen zu haben, bringt im Grunde nichts, außer vielleicht ein bestimmtes Gefühl, weil ich einen bestimmten Gedanken über einen Haufen Geld hege.

Aber ansonsten: Was mache ich mit dem Geld? Was soll es mir ermöglichen und warum will ich das? Das ist typische Midlife-Crisis. Wenn ich jetzt meinen Sportwagen habe, weil er mir vielleicht das Gefühl gibt, doch nicht versagt zu haben oder doch jung zu sein oder erfolgreich zu sein. Wenn ich schon meine Ehe nicht in den Griff kriege, bin ich wenigstens erfolgreich mit dem Geld oder was auch immer.

Also ruhig hinterfragen: Warum möchte ich das denn? Ist es nur, weil ich ein bestimmtes Gefühl haben will? Oder habe ich wirklich ganz tief in mir drin diese Erkenntnis? Und da

kann man wirklich ehrlich zu sich sein ist. Ist das mein wahres Ich? Denn das finde ich immer so spannend, sich mit Menschen darüber zu unterhalten. Für die einen ist wirklich der größte Wunsch, dass sie abgeschieden irgendwo in einer Hütte im Wald leben können und für die anderen ist wirklich ein innerer Wunsch, sich mit Gold und Silber zu umgeben, um das andere Extrem zu nehmen.

Und - ohne Bewertung ist das natürlich gemeint - das eine ist jetzt nicht besser oder schlechter als das andere. Sobald beide ihr "Warum" gefunden haben, warum sie das Gefühl haben "Das bin ich, das ist mein wahres Ich". Dann finde ich, kann man dem durchaus auch folgen. Dann darf man das wählen und sagen "Ja, das ist meine Berufung."

Im Englischen, gibt es dieses schöne Wort "calling" im Deutschen sagt man "berufen" dazu. Aber im Englischen dieses "calling" ist ja ein Ruf. Das ist der Ruf, den ich höre, dem ich folgen möchte. Und ich finde, das ist eine sehr schöne Umschreibung, weil es dieses Gottesbild mit dazu bringt. Welchen Ruf hat Gott in dich mit hineingelegt? Und warum solltest du dem nicht folgen?

Nur weil dich Ängste abhalten. Aber die Ängste muss man natürlich trotzdem angehen. Da führt leider kein Weg dran vorbei. Aber dafür gibt es ja so schöne Ratgeber, die Mut machen und die auf dem Weg helfen. Also wenn ihr, die ihr hier zuhört, Interesse habt an dem Buch, ich sage es noch mal: "Die wahre Magie des Lebens" von Elvira Zeißler, dann empfehle ich euch das sehr und lege es euch ans Herz reinzusehen und einfach den Mut zu fassen, das Hamsterrad überhaupt erst mal in Frage zu stellen, herauszufinden, von ihr mehr haben wollt und Kontrolle loszulassen. Weil wer kontrolliert, hat viel Angst.

Wer vollkommen vertraut, braucht gar nichts zu kontrollieren, weil er schon weiß, dass alles sich so entwickelt, wie es sich entwickeln soll. Da ist man einfach nur ein Rad im Ganzen, aber ich bin nicht der Kontrolletti, der alles bestimmen muss. Und den Raum zu geben, die Kontrolle loszulassen und die Dinge ihren Gang gehen zu lassen, ist, glaube ich, eine schöne Übung, die man im Grunde täglich machen kann.

Super, liebe Elvira. Ich habe mich sehr gefreut, mit dir über dein Buch zu sprechen und finde es total spannend, auch wie sich überhaupt auch unsere Wege über die Jahre verändert haben und auch immer wieder kreuzen. Und ja, ich danke dir sehr herzlich für deine Zeit, die du hier geopfert hast, um uns von deinen Erfahrungen mitzuteilen.

Und ich danke dir übrigens auch dafür, dass du das Buch geschrieben hast. Das ist ja auch nicht selbstverständlich, dass all die Dinge, die in einem sind, dann eben auch aufschreibt, damit andere auch davon profitieren können. Vielen Dank für das Buch.

Und ja, an euch, die ihr zuhört. Ich hoffe, dass euch diese Folge helfen konnte, neuen Mut zu fassen und dass wir uns in der nächsten Woche wieder hören.

Macht es gut. Bis dann. Vielen Dank.

Auch von mir danke fürs Zuhören und alles Gute. Bis dann.