

Inhalt

Einführung	9
Wo Sie stehen	17
Wer Sie sind	25
Was Sie glauben	37
Was Sie prägt	45
Wie Sie lieben	55
Wie Sie arbeiten	69
Was Sie erreichen wollen	75
Wie Sie leben möchten	81
Was Sie noch erleben wollen	87
Kontakt	94
Die Autorin	95

Einführung

Vor fast genau zehn Jahren wachte ich morgens auf und konnte nicht mehr laufen. Jede noch so kleine Bewegung löste unglaubliche Schmerzen in meinem Körper aus. Ich lag wie ein hilfloser Käfer auf dem Rücken und beobachtete, wie mir panikartig Fragen durch den Kopf schossen: »Was ist passiert? Bin ich jetzt gelähmt? Wie komme ich ans Telefon, um den Notarzt zu holen?« Mit meiner ganzen Kraft drehte ich mich auf den Bauch und robbte auf den Ellenbogen am Boden entlang zum Telefon.

Auf dem Weg ins Krankenhaus fiel mir auf, dass es Winter war. Die Bäume und die ganze Stadt wirkten kahl und grau, und ich wusste: Irgendetwas stimmt nicht mit meinem Leben.

Zu dieser Zeit war ich Partnerin in einer Beratung in Frankfurt am Main und arbeitete etwa siebenzig Stunden in der Woche. Es gab keine Wochenenden, keinen Urlaub und kein Leben mehr außerhalb der Neonlichter meines Büros. Ich galt als erfolgreich und wurde um meinen Job beneidet. Aber persönlich war ich auf ganzer Strecke verarmt. Ich hatte – was ich zu diesem Zeitpunkt im Krankenwagen noch nicht wusste – mit nicht einmal dreißig Jahren einen doppelten Bandscheibenvorfall und würde fast ein Jahr brauchen, um wieder richtig auf die Beine zu kommen.

An jenem Morgen, an dem ich nicht mehr laufen konnte und die

kahlen Straßen von Frankfurt aus dem Krankenwagen sah, beschäftigte ich mich zum ersten Mal bewusst mit meinem Leben. Wie konnte ich mit Ende zwanzig gesundheitlich schon so angeschlagen sein? War ein solches Leben überhaupt lebenswert? Wie sollte ich das bloß bis zur Rente aushalten? Hatte ich nicht für viel Geld mein ganzes Leben verkauft? Das war der Wendepunkt. Ich begann, mir die richtigen Fragen zu stellen.

Heute schreibe ich diese Zeilen mit Blick auf das Meer am Golf von Thailand. Es ist Februar, und ich sitze bei achtundzwanzig Grad im Schatten und einer angenehmen Meeresbrise auf der Terrasse. Ich komme gerade von einer Runde im Pool und habe beim Frühstück die Fischer beobachtet, wie sie ihre Netze im tiefblauen Wasser auswerfen.

Seit den Tagen in Frankfurt habe ich mehrere Bücher geschrieben und helfe Menschen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum dabei, ihre Berufung zu finden und Sinn, Freude, Erfüllung und Erfolg in ihr Leben zu bringen. Ich teile meine Zeit selbst ein, reise viel, halte Vorträge vor Tausenden von Zuhörern, gebe Interviews und bilde mittlerweile selbst andere aus, die den gleichen wunderbaren Beruf wie ich ausüben wollen.

Als Coach beschäftige ich mich damit, gute Fragen zu stellen und Menschen zu helfen, ihre beruflichen und privaten Ziele zu finden und zu erreichen. Ich erarbeite mit ihnen Wege, ein erfülltes und erfolgrei-

ches Leben zu führen, das zu ihnen passt und ihnen höchstmögliche Lebensqualität bietet. Denn das ist heute möglich.

Entscheidungen sind möglich

Keine Generation vor uns hatte solche Chancen. Niemals konnten Männer und Frauen so frei über ihr Leben entscheiden und so viele gute Erfahrungen machen wie wir heute. Wir können uns zwischen Berufen, Wohnorten und Lebensstilen entscheiden. Wir verfügen, selbst wenn wir nicht zu den Reichen gehören, über ein Konsumniveau, für das wir vielerorts in der Welt beneidet werden. Selbst wenn die Krise, die zum Zeitpunkt, als ich diese Zeilen schreibe, in aller Munde ist, ernst werden sollte, haben wir Wahlmöglichkeiten und Alternativen, die es in früheren Zeiten nicht gab. Denn wir verfügen heute nicht zuletzt über Wissen und emotionale sowie mentale Techniken, die es uns ermöglichen, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Dennoch führen sehr viele Menschen kein erfülltes Leben. Sie haben Angst vor jedem Montagmorgen, und schon beim Aufwachen beginnt das Sorgenkarussell in ihrem Kopf sich zu drehen. Für andere dagegen ist alles so weit in Ordnung, aber eben auch nur das. Ihr Leben fühlt sich, wenn sie ehrlich sind, schal und langweilig an. Es passiert nichts mehr. Der Großteil des Lebens fließt gleichförmig vor sich hin. Unterbrochen durch Familienereignisse oder Schicksalsschläge, nimmt es seinen Lauf, bis es zu Ende ist.

Viele reagieren auf Gelegenheiten, die sich ihnen zufällig bieten, ergreifen einen Beruf oder sind mit jemandem zusammen, weil er eben gerade da war. Ich nenne das die »Lebenstrance«. Ein Leben, das wie ein Traum an uns vorbeizieht und das auch durch noch so spannende Krimis, Action-Filme oder Shopping-Touren keinen Deut intensiver oder interessanter wird. Die größte Gefahr für unser heutiges Leben sind nicht drohende Armut oder Not, sondern ebendiese Lebenstrance, die sich nach nichts anfühlt und wie eine Art Wachkoma ist. Wir ziehen es durch, das Leben, in Ängsten, Sehnsucht und Hoffnung nach etwas Besserem – bis es zu Ende ist.

Zum Glück ist es nur ein ganz kleiner Schritt, den es braucht, um wach zu werden und dem Leben eine völlig neue Richtung zu geben. So wie ich damals im Krankenwagen können auch Sie jederzeit damit beginnen, Ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Der Schlüssel dazu sind die Fragen, die wir uns stellen. Denn wir antworten mit all unseren Handlungen auf Fragen, die wir uns meist unbewusst gestellt haben. Die Qualität dieser Fragen, die wir uns im Leben stellen, entscheidet darüber, ob wir ein erfülltes oder ein leeres Leben führen.

Wenn wir uns zum Beispiel dazu zwingen zu funktionieren, obwohl wir herauswollen aus einem kräftezehrenden Job oder einer zerrütteten Beziehung, dann antworten wir unbewusst auf die Frage: Wie kann ich es schaffen durchzuhalten? Wie kann ich mich noch besser anpassen, um weniger Schmerzen zu erleiden? Wir können aber

aufhören, unbewusst nach den falschen Fragen zu leben. Wir können damit anfangen, uns ganz bewusst gute Fragen zu stellen. Wir können anfangen, uns zu fragen, wer wir wirklich sind, was wir brauchen und wie wir leben wollen. Dann bekommt unser Leben eine eigene Richtung, einen Fokus. Diesen Fokus zu haben und stetig zu verfolgen ist der Schlüssel zu Erfüllung und Erfolg. Die grundlegenden Fragen dazu habe ich in diesem Buch für Sie zusammengestellt.

*Lebensfragen führen Sie zum Kern
Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Wünsche*

In diesem Buch stelle ich Ihnen Fragen zu Ihrem Leben, die sich in der Arbeit mit Hunderten von Menschen bereits bewährt haben. Sie führen zum Kern Ihrer Persönlichkeit, Ihren Wurzeln und Ihren wahren Zielen. Sie werden Antworten für sich finden auf Fragen wie: »Was macht mich aus?« – »Was ist mir wichtig?« – »Wie »ticke« ich?« – »Wie sehe ich die Welt?« – »Was hat mich geprägt?« – »Was wünsche ich mir?« – »Wie will ich wirklich leben?« Sie werden eine Standortbestimmung vornehmen, sich Ihre Wurzeln genau anschauen und herausfinden, wer Sie wirklich sind und was Sie alles noch vorhaben.

Sie selbst sind der Experte oder die Expertin Ihres Lebens. Sie wissen, meist intuitiv, auf jede Frage, die ich Ihnen in diesem Buch stellen werde, eine Antwort. Es erfordert nur manchmal ein wenig Übung, diese Antworten auch bewusst wahrzunehmen, bevor unser »innerer