

LIFEHACK 3

Dein Seelenplan. Oder: Folge der Freude

Wir wurden nicht geboren, um unsere Zeit hier auf der Erde einfach nur abzusetzen. Wir hatten einen Plan – unsere Seele hatte einen Plan. Die Frage ist: Leben wir diesen Plan?

Es sind unsere Wünsche, die uns an diesen Plan erinnern. Es sind unsere sehnlichsten Wünsche, die uns die Richtung zeigen, denn diese Wünsche kommen direkt aus unserer Seele.

Jeder von uns hat seinen eigenen Seelenplan. Kennst du deinen?

Überlege mal: Welche Dinge machen dir besonders viel Freude? Wann und in welchen Situationen bist du glücklich und fühlst dich erfüllt? Die Freude und das Gefühl der Erfüllung sind dein Kompass. Die Freude und die Erfüllung führen dich direkt zu deinem Seelenplan. Wenn wir das finden, was uns überaus erfüllt und glücklich macht, dann haben wir unseren Lebenssinn gefunden.

Trick: Beantworte diese beiden Fragen:

Was macht dir Freude?

Wann bist du glücklich?

Und nun folge den Antworten auf diese Fragen. Fang an, Dinge zu tun, die dir Freude bereiten und die dich glücklich machen.

Es gibt nur einen einzigen richtigen Weg – und das ist der Weg der Freude. Der führt dich auf direktem Weg zu deinem Lebensglück.

Was macht DIR Freude?

Wann bist DU glücklich?

LIFEHACK 4

Erkenne deine Wünsche

Wunsch ist nicht gleich Wunsch. Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Wünschen: Verstandeswünsche und Herzenswünsche.

Verstandeswünsche sind die Wünsche, die aus unserem Verstand heraus entstehen, z. B. wenn in uns der Wunsch entsteht, das Gleiche haben zu wollen, was unsere Freunde haben, oder Wünsche, die die Werbung in uns weckt. Da flüstert oder schreit unser Verstand uns manchmal zu: »Das will ich auch haben!« Weitere Verstandeswünsche sind Wünsche, die wir aufgrund unserer Erfahrung meinen haben bzw. erleben zu müssen.

Unsere Herzenswünsche dagegen, das sind die Wünsche, die nicht vom Verstand, sondern mitten aus unserem Herzen kommen. Unser Herz ist mit unserer Seele verbunden und es weiß ganz genau, was für uns wirklich gut ist.

Einer der wichtigsten Ratschläge, die ich je bekommen habe, war dieser: »Schließe einen Moment deine Augen und fühle, was dein Herz will. Und dann tue das, was dein Herz dir sagt.« Diesen Ratschlag kann ich nur an dich weitergeben.

Trick: Tue immer, was dein Herz dir sagt.

Unser Herz ist mit einer höheren Ebene verbunden und kennt unseren richtigen Weg. Deshalb ist unser Herz unser wichtigster und bester Ratgeber überhaupt. Fühle bei jedem Wunsch, ob dieser Wunsch auch wirklich ein Herzenswunsch ist.

Herzenswünsche machen langfristig glücklich. Verstandeswünsche nur relativ kurze Zeit.

Achtung: Irdisch!

Mögliches bisheriges **Hindernis:**

Dein wahrer Wunsch versteckt sich hinter der Fassade.

Wir zeigen der Welt ein bestimmtes Gesicht und vergessen darüber unser wahres Ich.

Dein *altes Ich* beschäftigt sich viel mit der Fassade.

Dein *altes Ich* will die Dinge, die die anderen auch haben.

Dein *altes Ich* fragt deinen Verstand.

TUE, WAS DEIN HERZ DIR SAGT. IMMER!



TRICK ZUR SCHNELLEREN

VERWIRKLICHUNG:

Wenn du nur dein Herz wärest,
was würdest du dir dann wünschen?

Dein *neues Ich* hat keine Lust auf Fassade.

Dein *neues Ich* fragt bei allem zuerst das Herz.

Dein *neues Ich* wird glücklich sein.



LIFEHACK 5

Wer wartet hinter der Erwartung?

Wer bist du in Wirklichkeit? – Oft wissen wir gar nicht mehr, wer wir in Wahrheit sind. Von Kind an wurden wir mit Erwartungen konfrontiert und haben diese verinnerlicht. Mit der Zeit haben wir gelernt, dass wir besonders geliebt werden, wenn wir Erwartungen erfüllen. Bei jeder Erwartungserfüllung wurde uns übers Köpfchen gestreichelt und gesagt: »Gut gemacht.« Und wir haben uns gefreut und mit dem »Schwanz gewedelt«, wie ein Hündchen.

Zu allem Überfluss handelt es sich aber nicht nur um die Erwartungen von anderen Menschen, nein, es kommt noch besser: Wir selbst haben auch noch jede Menge Erwartungen an uns selbst.

Jetzt nimm dir mal ein paar Minuten Zeit und schau nach, was da übrig bleibt, wenn du alle Erwartungen, auch deine eigenen, von dir nimmst. Was für eine Persönlichkeit verbirgt sich hinter bzw. unter diesen ganzen Erwartungen? Wer wärest du, wenn niemand etwas von dir erwarten würde? Was würdest du dann tun?

Trick: Finde deinen wahren Kern. Beantworte die Frage aller Fragen: Was würdest du machen, wenn niemand etwas von dir verlangen oder erwarten würde?

Dein Herz liebt diese Frage, spürst du das auch sofort?

Der Tipp zur Herzenswunschfindung ist die Kernfindung: Erwartungen erkennen, zur Seite legen und den eigenen Kern finden. Denn nur dann sind deine Wünsche auch wirklich deine und bereichern dein Leben.