

Copyright © 2021
Bettina Pöhler

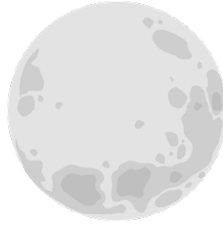
ISBN 978-3-347-30114-6 (Paperback)
ISBN 978-3-347-30115-3 (Hardcover)
ISBN 978-3-347-30116-0 (e-Book)

Verlag und Druck: tredition GmbH,
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg
Umschlagsgestaltung: Mandy Marschner, Berlin
Gestaltung Innengrafiken: Mandy Marschner, Berlin
Lektorat: Tanja Giese, Berlin

Diese Publikation ist in der
Deutschen Nationalbibliothek einsehbar.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter, für deren Inhalte wir keine Haftung übernehmen, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung hinweisen.



Bettina Pöhler

ENDLICH UNENDLICH ERFÜLLT

Die Karriere deines Lebens

inklusive Online-Bonus:
Übungen, Videoanleitungen und Impulse

**So findest du als Führungspersönlichkeit heraus,
was dich beruflich wirklich glücklich macht**

Über die Autorin

Bettina Pöhler begleitet Führungskräfte in Männerdomänen raus aus der beruflichen Leere hinein in die Karriere, die sich wirklich stimmig anfühlt – für Erfolg auf weibliche Art, für Sinn, Energie und große Visionen im Leben.

Die Mutter zweier Töchter ist zertifiziert als Coach, Speakerin, Management-Trainerin und Change Managerin. Sie hat einen Magister-Abschluss in Anglistik und Kommunikationswissenschaften und ist ausgebildete Tageszeitungsjournalistin.



Bevor sie sich 2019 für ihr eigenes Business entschied, arbeitete sie 15 Jahre lang als Kommunikationsexpertin und Unternehmenssprecherin in verschiedenen (Führungs-)Positionen in Energie- und Chemie-Branche.

INHALTSVERZEICHNIS

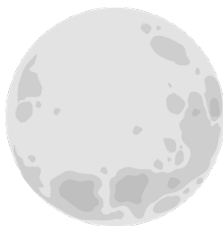
Vorwort	Wie du dieses Buch lesen kannst	1
1	„Wo bleibt der Sinn in meinem täglichen Tun?“	
	Deine Bestandsaufnahme	3
	<i>Dein Leben ist das Ergebnis deiner Entscheidungen</i>	5
	<i>Deine Grenzen sind nur in deinem Kopf</i>	10
	<i>Es ist natürlich, dass du unzufrieden bist</i>	13
	<i>Praxisteil: Schreibe deine „Das will ich nicht mehr“-Liste</i>	17
2	„Früher wollte ich Astronautin werden ...“	
	Dein wahres Ich	20
	<i>Dein innerer Ruf: Dein Sinn im Leben und im Beruf</i>	23
	<i>Das Kind in dir: Erlaube dir, auch heute noch zu wachsen</i>	27
	<i>Reflektiere dein Selbstbild: Wer willst du sein?</i>	30
	<i>Praxisteil: Reaktiviere dein wahres Ich</i>	34
3	„Ich hatte mal so große Träume ...“	
	Deine Herzensvision	37
	<i>Shoppe im Universum</i>	38
	<i>Nutze die Macht der Bilder und greife nach den Sternen</i>	42
	<i>Entfache das Feuer in dir mit einem „ver-rückten“ Ziel</i>	45
	<i>Praxisteil: Erwecke deinen Traum zum Leben</i>	48
4	„Was, wenn ich scheitere?“	
	Deine Ängste, Sorgen, Zweifel – und wie du sie loswirst	51
	„Ich kann doch nicht etwas ganz Neues anfangen!“	
	Dein Mut-Rezept	53
	<i>Entfalte deinen Alltagsmut</i>	56
	<i>Aktiviere die Kraft deiner Gedanken</i>	58
	<i>Praxisteil: Mache deinen Mut-Check</i>	62

„Aber ich will ja auch davon leben!“ Deine Fülle ist überall	63
Entlarve deine Geld-Überzeugungen	67
Was du von Millionären lernen kannst	70
Praxisteil: Dein Reichtums-Bewusstsein	73
„Woher weiß ich, dass ich das kann?“ Dein inneres Genie	75
Dein Bewusstsein ist der Schlüssel zu allem	80
Zaubere mit deiner Alltagsmagie	82
Praxisteil: Dialog mit deiner genialen Identität	87
„Was, wenn's nicht funktioniert?“ Dein Freund, der Zweifel	89
FEHLER sind buchstäblich deine HELFER	92
Wie du deine Ängste umarmst	94
Praxisteil: Deine Zweifel-Loslass-Übung	99
„Was, wenn meine Familie und Freunde mich nicht verstehen?“ Dein passendes Umfeld	101
Schalte deine Traumdiebe stumm	102
Suche dir Gleichgesinnte und jemanden, der an dich glaubt	105
Praxisteil: Erschaffe deine Mastermind-Gruppe	109
5 „Ist das nicht Hokuspokus?“	
Nahrung für deinen Kopf: Beweise aus der Wissenschaft	110
<i>Alles ist Energie: Die 7 Gesetze des Universums</i>	<i>111</i>
<i>Du bist das Universum: Quantenphysik, Neurowissenschaften und Rätsel der Forschung</i>	<i>125</i>
<i>Die Sterne und die Führung der Zukunft: Warum Frauen das digitale Zeitalter bestimmen</i>	<i>138</i>
<i>Praxisteil: Kreiere deine Zeitkapsel</i>	<i>145</i>
6 „Wie fange ich an?“	
Deine Entscheidung	146
<i>Entscheide dich! Vorher passiert ... nichts</i>	<i>149</i>
<i>Werde dir bewusst: Deine Zeit ist JETZT</i>	<i>151</i>

<i>Lass dich inspirieren von erfolgreichen Menschen</i>	154
<i>Praxisteil: Deine Entscheidungshilfe</i>	157
7 „Wie setze ich konkret um?“	
Dein Karriereplan	159
<i>Erinnere dich an deine Lieblingstätigkeit</i>	160
<i>Deine Lieblingsmenschen im Büro und Zuhause</i>	163
<i>Denke noch größer!</i>	165
<i>Praxisteil: Entwickle deinen Karriereplan auf einer Seite</i>	167
8 „Wie erkenne ich den nächsten Schritt?“	
Deine Reise nach „Impulsien“	169
<i>Stelle dir die richtigen Fragen</i>	172
<i>Nutze den Autopiloten für deinen Erfolg: Deine Gewohnheiten</i>	179
<i>Mach's dir leicht und lass dich unterstützen</i>	185
<i>Praxisteil: Folge Edison und schreibe deine To-do-Liste aus dem Herzen</i>	187
9 „Und auf einmal fühlt sich alles ganz leicht an!“	
Deine neue Freiheit	190
<i>Vertraue dir selbst und deine Möglichkeiten explodieren</i>	191
<i>Du bist ein Unikat: Mache deine Talente groß</i>	195
<i>Breite deine Flügel aus: Raus aus dem Käfig, rein ins Universum</i>	197
<i>Praxisteil: Unterzeichne deine Vereinbarung mit dir selbst</i>	200
Quellenverzeichnis	i
Dank aus dem Herzen	v

***„Die zwei wichtigsten Tage deines Lebens
sind der Tag, an dem du geboren wirst,
und der Tag, an dem du herausfindest,
warum.“***

Mark Twain, Schriftsteller



VORWORT

Wie du dieses Buch lesen kannst

Dein Leben ist zu kostbar, um es mit Tätigkeiten zu verbringen, die dir nicht entsprechen. Mit diesem Buch möchte ich dich dazu inspirieren, deine Traumkarriere klarzusehen – und dich dafür zu entscheiden.

Dieses Buch ist mehr als ein Karriere-Ratgeber. Es geht um nichts Geringeres als um die Karriere deines Lebens: die Karriere, die mit deinen individuellen Vorstellungen und Wünschen übereinstimmt. Die Karriere, die dir ganz persönlich Sinn schenkt. Die Karriere, die das passende Puzzleteil für dein erfülltes Leben ist. Entsprechend spielt dein Leben in all seinen Facetten in diesem Buch eine entscheidende Rolle.

Du kannst es einfach nur lesen, die Impulse mitnehmen, die dich zum Nachdenken anregen, und dir eine gute Zeit machen. Du kannst dir einzelne Aspekte und Kapitel herausuchen und für dich nutzen.

Oder du kannst ganz tief einsteigen und dich direkt auf die Reise zu deiner sinnstiftenden Karriere machen. Dazu beantwortest du jede einzelne Frage für dich selbst, am besten schriftlich. Lege dir dafür ein separates Notizbuch zu. Zwischen den Kapiteln machst du ein paar Tage Pause, sodass die einzelnen Kapitelinhalte in deinem Leben wirken können. Die Kapitel bauen so aufeinander auf, dass sich deren Wirkung nach und nach entfaltet – und sich zum Schluss alles zu einem großen Ganzen fügt. Also vertraue auf deinen eigenen inneren Prozess.

Es lohnt sich auch, das Buch mehrfach zu lesen – denn durch die Wiederholungen wirst du immer neue Gesichtspunkte entdecken – und Aspekte tiefer verstehen.

Umso intensiver wird dein Erleben, wenn du deine Erkenntnisse handschriftlich festhältst und die Praxisteile nacheinander ganz in Ruhe für dich und ehrlich dir selbst gegenüber umsetzt – und mit dir selbst die Vereinbarung triffst, dich am Ende des Buches für *deinen* individuellen Weg zu entscheiden.



Du kannst all das noch zusätzlich mit dem Online-Bonusmaterial unterstützen, das ich für dich zusammengestellt habe: www.bettina-poehler.de/buch.

1

„WO BLEIBT DER SINN IN MEINEM TÄGLICHEN TUN?“

Deine Bestandsaufnahme

Ich erinnere mich noch genau an den Tag, an dem ich mir die Frage nach dem Sinn in meinem Alltag gestellt habe. Es ist Herbst 2017, meine erste Tochter ist knapp anderthalb Jahre alt und ich bin seit wenigen Monaten wieder zurück in meinem Führungsjob in der Industrie. Es ist Abend und ich sitze allein in meinem Hotelzimmer in Berlin. Meine erste Dienstreise seit 17 Monaten. Der erste Abend ohne meine Tochter seit ihrer Geburt. Und: mein erster Abend allein mit mir.

Da höre ich sie auf einmal, weil es so still ist. Meine innere Stimme, die mich fragt: „Was ist eigentlich der Unterschied, ob du diesen Job hier machst oder nicht? Könntest du die Zeit nicht viel sinnvoller mit deiner Tochter verbringen?“

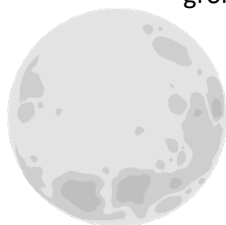
Dabei habe ich mich so auf den Job gefreut. Ein Jahr lang bin ich komplett bei meiner Tochter gewesen. Ich habe die Zeit sehr genossen, jedoch in den letzten beiden Monaten der Elternzeit förmlich mit den Hufen gescharrt, endlich wieder arbeiten gehen zu können. Denn jetzt ist doch auch wieder mehr meine Zeit!

Ich bin von der Mami-Sorte: „Der Job gehört zu meinem Leben. Wenn ich endlich wieder arbeiten gehe, tue ich wieder etwas für mich.“ Mit Aussagen wie: „Warte erst einmal, bis das Kind da ist – das verändert einiges!“ konnte ich bisher nichts anfangen. Wirklich nicht. Rückblickend weiß ich, dass das *alles* verändert hat.

Ich beginne zu googeln: „sinnstiftende Arbeit“, „Arbeit mit Sinn“... Was ist denn da passiert in diesem Jahr – ohne dass ich es bemerkt habe? Mir ist bewusst geworden, dass ich jeden Tag fast drei Stunden auf der Autobahn verbringe, nur um zur Arbeit und zurückzufahren. Früher ist das *meine* Zeit gewesen. Jetzt ist es auch die meiner Tochter. Ich sitze oft stundenlang in Sitzungen, in denen es um Abstimmungen und Diskussionen geht – nur zu oft aufgrund von Vorgaben mit dem Ergebnis: „Das haben wir immer schon so gemacht.“

Ich spüre so sehr: Da ist noch mehr in mir, das raus will. Ich passe hier nicht mehr hin. Ich will mich nicht mehr einfügen. Es ist nicht mehr meine Welt. Ich habe meinen Job in unterschiedlichen Kommunikationsdisziplinen jahrelang sehr geschätzt, Chancen genutzt, meine Karriere akribisch geplant, bin darin aufgegangen. Doch auf einmal ist all das für mich nicht mehr stimmig.

Ich war während der Elternzeit sehr bei mir, habe in den Augen meiner Tochter mich selbst gesehen: Ich habe gesehen, wie sie jeden Tag Neues dazulernt, in ihrem Kosmos die Welt begreift und sie bewegt. Ich sehe auch jetzt jeden Tag, wie ihre Welt größer wird – während meine mir offenbar zu klein geworden ist. Ich will raus!



„Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts.“

Søren Kierkegaard, Philosoph

Also sitze ich jetzt im Hotel und suche nach Möglichkeiten, meine Arbeit sinnvoller zu gestalten, mache mir Listen, was alles geht, was es zu bedenken gilt. Am Ende dieser zweitägigen Dienstreise steht der Entschluss: Die sicherheitsliebende Frau, die mit Anfang 30 eine Patientenverfügung hatte – ebenso wie einen Bausparvertrag, eine Lebensversicherung, eine Riester-

rente, diverse weitere Altersvorsorge-Bausteine, eine private Pflegeversicherung – diese Frau entscheidet sich an diesem Abend entgegen aller Zweifel und Einwände aus dem Kopf für ihr Bauchgefühl und damit für sich selbst. Ich mache mich selbstständig.

Dass genau diese Entscheidung den bisher größten Wendepunkt in meinem Leben mitbringen und mich näher an meinen Lebenssinn heranführen wird, als ich je dachte, ahne ich in diesem Moment noch nicht.

Das ist *mein* Weg. Du musst dich nicht selbstständig machen, um deinen Weg zu finden. Es kann auch der nächste Angestelltenjob oder die nächste Führungsposition sein. Dein Weg ist so individuell wie du selbst. Wichtig ist einzig, dass dein Weg zu dir passt. Dass er dir Sinn gibt. Dass er dich erfüllt. Denn dafür bist du hier auf der Welt: um das Leben zu „er-leben“. Mit all seinen Details und Unterschieden.

Jeden Tag stehen dir exakt 86.400 Sekunden Leben zur Verfügung. Jede einzelne Sekunde davon ist ein Geschenk. Du allein entscheidest, womit du diese Geschenke füllst. Es ist dein Leben.

DEIN LEBEN IST DAS ERGEBNIS DEINER ENTSCHEIDUNGEN

Hast du dich schon einmal gefragt, warum dein Leben verläuft, wie es verläuft? Hast du dich schon einmal gefragt, warum manche Menschen scheinbar alles erreichen und anderen offenbar nichts richtig gelingt – und das unabhängig von Ausbildung oder Intelligenz? Und wie du dazu beitragen kannst, dass du bekommst, was dich wirklich erfüllt?

Alle Ergebnisse, die du in deinem Leben bisher erschaffen hast, sind keine Zufälle. Alles im Leben geschieht nach Gesetz. Genauer gesagt nach den Gesetzen des Universums. Sie greifen immer. Das Leben irrt sich nicht. Das ist Physik.

Je mehr du verstehst, wie die Gesetzmäßigkeiten des Lebens und des Universums funktionieren, desto eher kannst du ein selbstbestimmtes Leben erschaffen – und eine Karriere, die zu deinem Leben passt, damit du dein Leben nicht der Karriere anpassen musst. Denn dafür ist es zu kostbar.

Du hast in der Schule eine ganze Menge gelernt – nicht aber, wie die natürlichen Gesetze funktionieren, die dein Leben bestimmen. Die wenigsten Menschen kennen sie überhaupt, und wiederum nur wenige davon wissen, wie sie konkret anzuwenden sind: Das bedarf lebenslanger Übung. Die Gesetze zu verstehen und anzuwenden: Das ist der Schlüssel zu deinem freien Leben und deiner individuellen Entfaltung.

Dieses Buch kann dein Schlüssel sein. Der Schlüssel, der dir die Tür in eine neue Welt öffnet: die Welt der Universums-Gesetze. Es fasst all das zusammen, was ich in den letzten Jahren täglichen intensiven Lernens begriffen habe, wozu ich mich von vielen Mentoren aus den unterschiedlichsten Perspektiven habe inspirieren lassen, was ich jeden Tag tiefer verstehe.

Es beinhaltet die Essenz aus all dem, was mich so sehr in seinen Bann gezogen hat, dass ich es mein Leben lang immer weiter vertiefen möchte. Nicht zuletzt beschreibt es, was ich mit meiner Arbeit voller Leidenschaft weitergebe, um Karrierefrauen mit großen Zielen Mut zu machen, ihre Visionen zu verwirklichen, ihren Traumjob zu erschaffen und ihren für sie sinnvollen Weg zu beschreiten.

Schau dich einmal um in deinem Leben. Alles, was du hast und bist, wie du deinen Alltag gestaltest, mit wem du dich umgibst,

welche Qualität deine Beziehungen haben – all das sind die Ergebnisse deiner Entscheidungen. Einige wenige davon hast du bewusst getroffen, die meisten jedoch unbewusst – denn allein an einem einzigen Tag triffst du etwa 20.000 Entscheidungen. Das hat der Hirnforscher Ernst Pöppel, Professor für Medizinische Psychologie, ausgerechnet.

Wusstest du zum Beispiel, dass du dich jeden Tag auch für deine Gefühle entscheidest? Dafür, wie du auf Situationen reagierst? Es mag dir nicht so vorkommen, weil solche Entscheidungen irgendwann zu Mustern geworden sind. Jedoch hast du irgendwann begonnen, diese Muster auszubilden.

Wie reagierst du beispielsweise auf Lob? Freust du dich, bist du verlegen oder schränkst du das Lob ein, weil du dich damit unwohl fühlst? Irgendwann hast du eine Wahl getroffen und handelst inzwischen entsprechend. So geht es mit allen deiner Alltagsreaktionen, die du mittlerweile automatisch und unterbewusst abspulst.

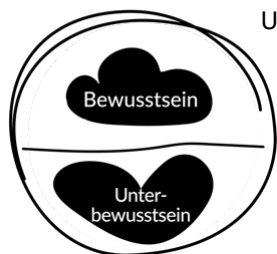
Etwa 95 Prozent deines Lebens werden jeden Tag von deinem Unterbewusstsein gesteuert, nur fünf Prozent laufen bewusst ab. Alles andere wäre extrem anstrengend. Stelle dir nur vor, du müsstest wie ein Kleinkind bei jedem Schritt überlegen, wie du ihn tun musst ...

Das heißt gleichzeitig: Wenn du etwas in deinem Leben ändern möchtest, wenn du andere, größere Ziele erreichen und deine Ergebnisse in einigen Aspekten deines Lebens verändern willst: Dann lohnt es sich, deine unbewussten Programmierungen anzuschauen. Denn sie bestimmen den Großteil deiner Ergebnisse.

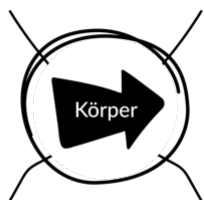
Doch wie entstehen deine Resultate? Dafür sind die folgenden drei Komponenten relevant: dein Bewusstsein, dein Unterbewusstsein und dein Körper als Handlungsinstrument.

Dr. Thurman Fleet, amerikanischer Chiropraktiker und Lehrer für Metaphysik, hat für diesen Zusammenhang eine sehr hilfreiche Darstellung entwickelt: ein Strichmännchen. Diese Darstellung wird dir noch an mehreren Stellen in diesem Buch begegnen, weil sie so bestechend einfach ist und dir ein Bild davon liefert, wie dein Verstand als Ganzes mit all seinen Komponenten funktioniert – und warum er so mächtig ist.

Deine Gedanken sind in deinem Bewusstsein. Wiederkehrende Gedanken finden den Weg in dein Unterbewusstsein – dorthin, wo auch deine Gefühle ihre Heimat haben. Dein Unterbewusstsein ist zugleich der Teil in dir, der deine Handlungen steuert, sozusagen dein Autopilot.



Den Hauptteil des Tages läufst du auf Autopilot. Das fängt schon am Morgen an, wenn du wie jeden Tag aufstehst, dir die Zähne putzt, frühstückst und zur Arbeit fährst. Die meisten Handlungen davon sind Muster und Gewohnheiten, die du dir nicht jeden Tag neu bewusst machst.



Sie sind gelernt. Dein Körper ist das ausführende Instrument deiner Entscheidungen. Durch ihn handelst du. Deine Handlungen bestimmen zu guter Letzt deine Ergebnisse.

Es ist wichtig, diesen Prozess zu verstehen, wenn es darum geht, Ergebnisse in deinem Leben zu verändern. Willst du das nachhaltig schaffen, gehst du den Weg deiner Ergebnisse rückwärts und fängst am Ursprung des Ganzen an: bei deinen Gedanken, die in deinem Bewusstsein sitzen.

Sobald du beginnst, bewusst zu denken und deine gewünschten Gedanken zu wiederholen, bahnen sie sich ihren Weg in dein emotionales Gedächtnis. Auf diese Weise programmierst du deinen Autopiloten so um, wie du ihn gerne hättest. Irgendwann handelst du so, dass du automatisch zu deinem Ziel kommst. Und das ohne größere Anstrengungen – sobald die Arbeit davor erst einmal gemacht ist. Wie du das umsetzen kannst, erfährst du in diesem Buch.

Wenn du das erste Mal mit diesem Thema in Berührung kommst, mag es für dich befremdlich klingen, dein Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Doch der Kern ist: In deinem Unterbewusstsein sind zahllose, Jahrzehnte alte Programmierungen enthalten, die du dir zum Großteil nicht selbst ausgesucht hast, weil sie von Überzeugungen aus deinem Umfeld stammen.

Das Bewusstsein von Babys und Kleinkindern ist noch nicht so weit entwickelt, dass es Gedanken aus dem Umfeld als wahr annehmen oder als falsch ablehnen könnte. In den ersten Jahren deines Lebens saugt dein Unterbewusstsein ausnahmslos alles wie ein Schwamm auf, was du wahrnimmst. Seit ich das weiß, bin ich ganz besonders achtsam, was ich meinen beiden Töchtern als Überzeugung mit auf den Weg gebe.

In Bezug auf die Ergebnisse in deinem Leben bedeutet das, dass du dich sicher an vielen Stellen in deinem Leben anhand deines Autopiloten entschieden und entsprechend gehandelt hast, ohne dass die ursprüngliche Idee dahinter dir selbst gehörte.

Als ich das verstanden habe, bin ich hellhörig geworden. Denn ein selbstbestimmtes Leben heißt für mich, so nah wie möglich am eigenen Selbst zu leben. Also darfst du zunächst einmal überprüfen, welche deiner gelernten Überzeugungen du

tatsächlich annehmen möchtest, weil sie dir und deinem Lebenssinn dienen – und welche nicht.

Möglicherweise sind die Überzeugungen, die dich bisher aufgehalten haben, deinen wahren Weg zu gehen, nicht ursprünglich deine. Es ist darüber hinaus sehr wahrscheinlich, dass dein individueller und konkreter Herzensweg, der für dich und dein Leben stimmig ist, unter Mustern und Gewohnheiten vergraben ist, die nicht deine eigenen sind.

DEINE GRENZEN SIND NUR IN DEINEM KOPF

Hast du dich schon einmal gefragt, wer du wirklich bist? Du bist nicht dein Name. Du bist nicht dein Verstand. Du bist nicht dein Körper. Aber wer bist du dann?

Du bist ein Wunder. Im Wesentlichen bist du – wie alles im Universum – reine Energie. Du bist Bewusstsein, das einen menschlichen Körper hat, um Sinneserfahrungen in der Welt zu machen, und einen Intellekt, um das eigene Leben zu gestalten.

Wir sind auf der Welt die einzigen Wesen, die in der Lage sind, ihre Umwelt selbst zu erschaffen. Alle Tiere und Pflanzen passen sich den Umständen an und entwickeln sich entsprechend. Wir können unsere Umwelt selbst kreieren. Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes kreative, schöpferische Wesen.

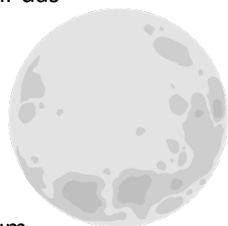
Denn wir sind mit sechs ganz besonderen Geschenken auf diese Welt gekommen – mit unseren intellektuellen Fähigkeiten:

- Vorstellungskraft
- Intuition
- Wille
- Verstand

BREITE DEINE FLÜGEL AUS: RAUS AUS DEM KÄFIG, REIN INS UNIVERSUM

Kurz vor dem Ausscheiden aus meinem Führungsjob und dem Sprung in die Selbstständigkeit hatte ich ein Training, in dem ich mich vorstellen sollte. „Ich bin die, die den Job aufgibt, den viele meiner ehemaligen Chefs gerne hätten. Ein toller Job mit Gestaltungsmöglichkeiten und netten Menschen. In diesem Job bin ich wie ein Vogel in einer schönen Volière. Aber jetzt muss ich raus. Ich will keine Volière mehr. Ich will das ganze Universum.“

***Der einzige Job, den du wirklich im Leben
hast, ist der, es mit Leben zu füllen.
In diesem Moment.***



Heute weiß ich: Ich *bin* das ganze Universum.
Noch viel wichtiger: *Du* bist es auch! Der Unterschied zwischen denjenigen, die das spüren und danach ihr Leben und ihre Karriere gestalten, und denjenigen, die es nicht tun, ist nur eins: eine Entscheidung. Du erinnerst dich? Dein Leben ist das Ergebnis deiner Entscheidungen.

Deshalb geht es jetzt für dich darum, deinen eigenen Weg zu wählen und in dein wahres Leben zu springen. Das bedeutet in der Konsequenz, all das loszulassen, was dir nicht entspricht. Das ist das, was in dir Ängste hervorrufen wird. Doch da, wo deine größte Angst sitzt, wartet dein Weg in dein erfülltes Leben.

Ein sehr geschätzter ehemaliger Kollege hat mir aus der Rente heraus zu meinem Schritt in die Selbstständigkeit gratuliert mit den Worten: „Ein Schritt, den ich nie gewagt habe. Der goldene Käfig war einfach zu reizvoll.“ Wie kann das sein? Wie kann es sein, dass ein hochqualifizierter, gestandener Mann mit einem

Rückgrat, wie ich es in meiner Zeit als Angestellte selten erlebt habe, einen Käfig seiner Freiheit vorzieht? Mangelndes Vertrauen in die wahre Größe? Unkenntnis über die Gesetzmäßigkeiten des Universums? Oder einfach ein anderer Plan vom Leben? So oder so: Es war seine Wahl. Was ist deine?

Was wählst du für dich? Deinen goldenen Käfig, deine Volière oder dein Universum? Was entspricht dir wirklich? Wer willst du wirklich sein? Wie willst du deine einzigartigen Talente und Fähigkeiten, deine Begeisterungsfähigkeit und dein Herz in die Welt tragen? Wie willst du Sinn stiften? Wie willst du deine Tage mit Leben füllen? Was machst du mit jeder einzelnen deiner 86.400 Sekunden jeden Tag?

Springe für deine Ziele. Springe für dich selbst und dein Leben. Wann immer dich Zweifel, Sorgen oder Ängste plagen, mache dir bewusst: Du hast Flügel, die dich tragen. Wenn du willst, hast du jede Unterstützung, die du brauchst. Das Universum gehört dir.

Der einzige Job, den du wirklich auf dieser Welt hast, ist der, dein Leben mit Leben zu füllen, für dich selbst bestmöglich zu sorgen und glücklich zu sein. Jetzt. In *diesem* Moment.

Eines Tages wirst du genau wie ich zurückblicken und dir sagen: „Ich erinnere mich noch genau an den Tag, an dem ich mir die Frage nach dem Sinn in meinem Alltag gestellt habe ... Und auf einmal bin ich einfach losgeflogen – in mein eigenes Universum.“

ZUSAMMENFASSUNG

★★ Du hast in diesem Kapitel erfahren, wie wichtig dein Vertrauen in dich selbst ist – und wie einzigartig du mit all deinen Fähigkeiten und Talenten bist.

GESAMT-ZUSAMMENFASSUNG



Du hast dich in diesem Buch Schritt für Schritt selbst reflektiert.

1. Du hast herausgefunden, wo du aktuell stehst und was du nicht mehr willst.
2. Du hast dich daran erinnert, wer du wirklich bist.
3. Du hast dein Zielbild für dein Leben und deine Karriere entwickelt.
4. Du hast dich mit deinen Ängsten, Sorgen und Zweifeln auseinandergesetzt und erfahren, welchen Zweck sie erfüllen, damit du sie für dich annehmen und überwinden kannst.
5. Du hast schlaglichtartig Einblicke in wissenschaftliche Hintergründe und die Gesetze des Universums erhalten, mit deren Hilfe du dich und dein Bewusstsein ins große Ganze einordnen kannst.
6. Du hast erfahren, welche Rolle eine entschiedene Entscheidung für deine erfüllte Karriere spielt.
7. Du hast deinen gewünschten beruflichen Kontext und deinen Karriereplan entwickelt.
8. Du hast deine nächsten konkreten Schritte definiert.
9. Nun geht es darum, dir selbst zu vertrauen und tatsächlich in deine erfüllte Karriere zu starten.

Bist du bereit, deine Vereinbarung mit dir selbst zu unterzeichnen und loszugehen für deine Karriere, die zu deinem Leben passt, damit du dein Leben nicht länger der Karriere anpasst?

