

Tobias Born

Ein Iglu hat keinen Schlüssel

**Egal, ob du den Schlüssel suchst, um hinein oder
hinauszugehen...
du hast bereits alles dafür in dir.**



© 2023 Tobias Born

www.tobias-born-coaching.de

Email: info@tobias-born-coaching.de

Druck und Distribution im Auftrag von Tobias Born:
tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

Covergrafik von erstellt mit Canva.com

ISBN Softcover: 978-3-347-87906-5

ISBN E-Book: 978-3-347-87907-2

ISBN Großschrift: 978-3-347-87910-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist **der Autor** verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne
seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung
erfolgen im Auftrag **des Autors**, zu erreichen unter:
tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenrei 40-44,
22359 Hamburg, Deutschland.

17 Gründe, warum du alles in dir hast, um dein Leben zu bereichern

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Was bedeutet „Bereichern“?	13
1. Deine Angst hilft dir nicht.....	19
2. Erkenne Manipulation	25
3. Glaube und denke das Gegenteil	31
4. Du bist nicht deine Gedanken	37
5. Du hast immer eine Wahl.....	43
6. Warum deine Schwächen keine sind.....	49
7. Wer bist du wirklich.....	55
8. Alles ist zuerst ein Gedanke.....	61
9. Stress ist nur in deinem Kopf.....	67
10. Was ein Eisberg mit dir zu tun hat.....	73
11. Warum die Lösung wichtiger ist als das Problem.....	79

12.	Fühle, was du sein willst	85
13.	Akzeptiere die Realität	91
14.	Warum Enttäuschungen so weh tun	97
15.	Alles hat einen Sinn	103
16.	Willst du etwas anderes, entscheide dich dafür	109
17.	Wen du fragen solltest, und wen nicht	115
	Nachwort mit Impuls	123
	Bonus: Wissen heißt nicht können	129
	Bonus: Die REICH-Methode®	135
	Bonus: In Partnerschaft und Unternehmen	139
	Über den Autor	145

Einleitung

Wie schön, dass du zu diesem Buch gegriffen hast. Es zeigt mir nicht nur, dass du etwas verändern möchtest, sondern auch, dass du bereits weißt, dass es immer an dir selbst liegt.

Ich werde dich mit „du“ ansprechen, da es in meinen Augen persönlicher und direkter ist.

Wer bin ich?

Ich bin Tobias, ich bin Coach der REICH-Methode®, Lösungsexperte, Podcaster und ich schreibe Bücher. Ich beschäftige mich bereits seit Jahrzehnten mit allen verfügbaren Möglichkeiten, mein Leben zu bereichern. Mit meinen 52 Jahren habe ich bereits einiges erlebt, daher bin ich mir sicher, kompetent über die folgenden Themenbereiche zu sprechen.

Ich bin Spezialist in Sachen Praxis, und ich gebe nicht wirklich viel auf Titel, Theorie oder weiße Kittel. Viel zu oft schon hat sich gezeigt, dass viel „Auswendiggelerntes“ nicht automatisch das eigenständige Denken beinhaltet.

Nein, ich habe nicht alles erreicht, was ich anvisiert habe. Nein, ich war auch nicht immer erfolgreich. Ja, ich bin oft auf die Nase gefallen, und es war zeitweise wirklich kurz vor zwölf. Ich wurde von angeblichen Freunden fallengelassen, ausgeschlossen, verspottet

und hintergangen. Aber egal wie oft ich auch scheinbar verloren habe, ich bin immer wieder aufgestanden.

Ich habe weder die Weisheit noch die Wahrheit mit Löffeln gefressen, aber ich stehe zu hundert Prozent hinter dem, was du jetzt in diesem Buch lesen kannst. Natürlich ist nicht alles auf meinem Mist gewachsen, auch das wäre vermesssen zu behaupten. Ich hatte viele gute Lehrer, Trainer und Coaches, die mich immer wieder an meine Grenzen gebracht haben. Und auch heute lerne ich noch immer täglich dazu. Mein aktueller Coach hilft mir noch immer dabei, meine eigenen blinden Flecken immer und immer wieder zu beleuchten.

Mein Weg wird erst beendet sein, wenn auch meine physische Zeit hier auf Erden enden wird, so ist auf jeden Fall mein Ziel.

Glücklicherweise werde ich von der für mich wundervollsten Frau der Welt begleitet, mit der ich nun bereits seit 15 Jahren zusammen sein darf. Sie geht mit mir den gleichen Weg und wir ergänzen und unterstützen uns dabei perfekt.

Unsere Werte basieren auf Respekt, Achtung, Freiheit, Achtsamkeit und Liebe. Auf Wahrheit, Ehrlichkeit und Offenheit, und auf dem Recht eines jeden, das Denken zu dürfen, was er will. Meinungsfreiheit bedeutet nicht, dass nur eine Meinung frei ist.

Natur ist in unseren Augen das, was uns die Natur zeigt,
und nicht das, was uns die Medien präsentieren.
Wenn all das auch deinen Werten entspricht, dann
wünsche ich dir viel Spaß und vor allem viel Erfolg beim
„Bereichern“ deines Lebens.

Was bedeutet „Bereichern“?

Das Wort „reich“ verbinden die meisten Menschen automatisch und ausschließlich mit finanziellem Reichtum. Interessanterweise triggert es aber häufig genau die Menschen, die es auch mit anderen Bereichen des Lebens verbinden.

Womit hängt das wohl zusammen? Immer dann, wenn negative Glaubenssätze in Bezug auf Geld oder Wohlstand im Spiel sind, wird finanzieller Reichtum mit etwas Schlechtem verbunden. „Reiche Menschen leben nur auf Kosten der anderen, sie missbrauchen ihre so gewonnene Macht, sie sind nur durch Betrug, Skrupellosigkeit und Ausbeutung zu ihrem Reichtum gekommen“, und das sind nur einige der gängigen Glaubenssätze.

Doch stimmen diese?

Wenn du solche Glaubenssätze haben solltest, wirst du dich unterbewusst so programmieren, dass jeglicher finanzieller Reichtum einen großen Abstand zu dir halten wird, denn du willst ja auf keinen Fall, dass andere genau das von dir denken. Glaub mir, auch ich kann hiervon ein Lied singen.

Aber das muss ja nicht so bleiben.

Wenn ich also vom „Bereichern“ unseres Lebens spreche, meine ich immer alle Lebensbereiche. Wir

bereichern unsere Gesundheit, unsere Partnerschaft, unsere Beziehungen zu den Menschen in unserer Umgebung, unser berufliches Leben und Vorankommen und natürlich auch den finanziellen Bereich. Bereicherung findet aber auch in unserem Spirituellen Leben statt, wobei mir wichtig ist zu betonen, dass Spiritualität weder etwas mit religiösem Glauben noch mit irgendwelchem Hokuspokus zu tun hat. Spiritualität bedeutet für mich Achtsamkeit im Leben, im Einklang mit meinen Gefühlen und meinen Werten zu leben, und die Regeln und Gesetze des Lebens zu kennen, zu achten und zu nutzen. Auch die Sexualität, die letztlich die Urenergie unseres Lebens ausmacht, hat für mich eine große spirituelle Bedeutung.

Für mich ist es eindeutig, dass alles im Leben einen Sinn hat, und wir so immer wieder die Möglichkeit bekommen, dadurch zu lernen und weiter zu wachsen. Das Wort „Zufall“ beschreibt in meinen Augen lediglich etwas, für das man keine Erklärung hat.

Auf jedes Ereignis in unserem Leben kann man immer aus mehreren Perspektiven schauen, und wenn man sich das immer wieder vor Augen führt, sieht man in Problemen Möglichkeiten, in scheinbar ausweglosen Situationen Chancen, und man lernt so, sich immer auf

die Lösungen zu konzentrieren, und nicht auf all das, was scheinbar nicht geht.

Mit dem Fokus auf das, was du erreichen willst, hast du bereits den Grundstein gelegt, dein Leben in allen Bereichen bereichern zu können.

Genau das wünsche ich mir für dich, dass du dein Leben wirklich bereichern wirst.

Ich wünsche dir eine Partnerschaft, die von Ehrlichkeit und Offenheit geprägt ist, frei von Manipulation oder Druck. Dass Zärtlichkeit, Sexualität und Achtsamkeit nicht nur Eintagsfliegen sind, und dass ihr beide wisst, was der andere braucht, um glücklich zu sein. Dass ihr euch nicht gegenseitig verbiegen wollt, sondern euch so annehmt, wie ihr seid. Dass ihr den anderen dabei unterstützt, zu wachsen und weiterzukommen, und ihn nicht ausbremsst, aus Angst ihn zu verlieren.

Ich wünsche dir, dass du die Verantwortung für deine Gesundheit und dein Leben selbst in die Hand nimmst, und sie nicht anderen überlässt. Dass du erkennst, was du wirklich willst und brauchst, um langfristig glücklich und zufrieden zu sein. Dass du sogenannte Krankheiten und Symptome nicht blind und ärztekörig annimmst, sondern dich fragst, was der Sinn dahinter sein mag und wie du daran etwas ändern kannst.

Ich wünsche dir, dass du die richtigen Menschen findest, die dich wirklich unterstützen und

weiterbringen wollen. Dass du erkennst, dass die beste Investition in deinem Leben immer eine in dich selbst ist, in dein Wissen und deine Fähigkeiten. Ich wünsche dir, dass du das, was du am Allerliebsten machst, zu dem machen kannst, was du dann als deine Berufung bezeichnest. Dass dir deine Arbeit so viel zurückgibt, emotional und finanziell, dass du keinen Urlaub mehr brauchst, um dich zu erholen. Dass deine Arbeit deinen inneren Antreibern entspricht und dir somit täglich Kraft, Freude und Energie gibt.

Dafür ist es entscheidend, dass du deine inneren Antreiber, auch intrinsische Motivatoren genannt, kennenzulernen, die dir nicht nur zeigen, wer du wirklich bist, sondern auch, wie du alles dafür tun kannst, dauerhaft glücklich und zufrieden zu leben. Du kannst damit wichtige Entscheidungen abwägen, und so den richtigen Weg für dich ganz persönlich erkennen und einschlagen.

So wird dein Leben wirklich ein reicheres werden.

Alles noch einmal kurz zusammengefasst:

- Dein Leben wird reicher, wenn du es bereicherst
- Reichtum in allen Bereichen deines Lebens sollte dein Ziel sein, wobei finanzieller Reichtum eine spirituelle Basis braucht
- Der einfachste Weg dorthin ist, dich selbst wirklich kennenzulernen

Mache für dich allein folgende kurze praktische Übung.
Schreibe hinter jeden der aufgeführten Bereiche eine Zahl auf einer Skala von 1-10, wobei 1 für „absolut unzufrieden“ und 10 für „super zufrieden“ steht.

Gesundheit/ Fitness

Beruf/ Job

Freundschaften

Partnerschaft

Glück

Zufriedenheit

Finanzen

Freude/ Spaß

Es liegt natürlich bei dir, ab welcher Zahl du für dich Potential zur Verbesserung siehst. Allerdings glaube ich, dass bei Werten unter 8 durchaus Optimierungsbedarf besteht. Jeder von uns hat ein Recht auf ein glückliches und erfüllendes Leben. Na, wie sieht es bei dir aus?

1. Deine Angst hilft dir nicht

Du glaubst, deine Angst hilft dir? Was ist eigentlich Angst?

Wikipedia hält es hier ganz neutral. „Angst ist ein Grundgefühl, dass sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert“.

Na, bist du jetzt schlauer?

Angst ist zunächst einmal etwas, was uns grundsätzlich vor Gefahr schützen soll. Um uns in solchen Situationen die nötige Energie zu geben, wird durch Hormone die oben beschriebene Erregung ausgelöst.

In der Natur gibt es in Gefahrensituationen meistens nur zwei Reaktionsmöglichkeiten. Kämpfen oder Fliehen stehen zur Auswahl. Eine dritte Variante, die allerdings für uns Menschen nur selten eine wirkliche Alternative ist, ist das sogenannte Einfrieren, also in Schockstarre verfallen. Das kennst du bestimmt zum Beispiel von Vögeln, die man auf den Rücken dreht, sie bewegen sich in Rückenlage nicht mehr.

Angst soll uns also im eigentlichen Sinn nützlich sein. Nun stellt sich die Frage, inwieweit unser aktueller Lebensraum noch natürlich ist. Wie oft werden wir noch vom Löwen oder dem Säbelzahntiger bedroht.

Wie oft müssen wir wirklich noch fliehen oder ums Überleben kämpfen?

Diese Situationen gibt es zwar noch, auch wenn es dann keine wilden Tiere sind, aber meistens leben wir doch eher in sicheren Gefilden.

Wenn du Angst empfindest, stellt sich daher immer die entscheidende Frage: „Bedroht diese Situation jetzt aktuell wirklich dein Überleben?

Nur wenn du diese Frage mit „Ja“ beantwortest, ist deine Angst in diesem Moment begründet und hilfreich.

In allen anderen Situationen ist sie dies allerdings im Umkehrschluss nicht.

Da Angst uns in Notsituationen auf Flucht oder Kampf vorbereiten soll, hat sie allerdings einen entscheidenden Nachteil: „Sie schränkt unsere Fähigkeit, klar denken zu können ein. Wir bekommen einen Tunnelblick, der uns auf die Gefahr fokussieren lässt.“

Denn beim Kämpfen oder Flüchten ist Denken schlicht unpraktisch. Stell dir vor, du entscheidest dich fürs Kämpfen und malst dir erst einmal aus, wie groß wohl die Gefahr sein könnte verletzt zu werden, wie sehr es doch wehtun könnte oder was dir alles dabei passieren könnte. Das wäre nicht richtig hilfreich, oder?