

Manuela Senn

Schaffe **Raum** fürs **W**esentliche

Ein ganzheitlicher Ratgeber
für mehr Lebenszufriedenheit

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Keine Haftung übernimmt sie für die im Buch genannten Webseiten, da diese sich nach der Buchveröffentlichung verändern können. Jede Verwertung des Buchinhalts oder einzelner Auszüge ohne Genehmigung ist unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2023 Manuela Senn
Lektorat: Claudia Silbereisen
Covergestaltung: Weiss Werkstatt München
Bildnachweis: © iStock/[uuooott](#)
Druck und Distribution im Auftrag :
tredition GmbH
ISBN 978-3-347-98576-6
www.manuelasennbefreit.de

Inhalt

Über dieses Buch.....	11
-----------------------	----

1. Freiraum schaffen und zulassen.....13

Ein Teil der Vorgeschichte.....	15
Raum schaffen.....	21
Den Raum weiten.....	24
Auf-Räumen und Weg-Räumen für mehr Raum.....	25
Raum für Gefühle.....	26
Schaffen Sie Frei-Raum.....	29
Raum für mehr Effizienz schaffen und gestalten.....	30
Ein „Nein“ für mehr Freiraum.....	31
Ihr Weg ist das Ziel.....	35
Gefühle zulassen und bewusst spüren.....	39
Risiken, Nebenwirkungen und	
Abwehrmechanismen ... auf dem Weg zu uns selbst. .	43
Chance und Risiko vieler Möglichkeiten.....	44
Scheinbares Nichtstun öffnet den Raum.....	45
Abwehrmechanismen erkennen, annehmen und	
überwinden.....	47
Keine Angst vor Veränderung.....	51
Den inneren Schweinehund überwinden.....	51
Es lohnt sich, Veränderungen umzusetzen.....	52
Die Krux an der Geschichte.....	53
Warum wir dennoch an unseren Vorsätzen scheitern...	55
Wie eine wirklich nachhaltige Veränderung gelingt.....	56

Von Zufriedenheit erfüllt, statt voller belastender Gedanken.....	59
Achtsamkeit für mehr Sozialkompetenz	
... oder reiner Egoismus?.....	61
Was Achtsamkeit bewirkt.....	62
Achtsamkeit im Alltag.....	66

2. Bewusstsein schaffen.....69

Bewusstsein entwickeln.....	71
Unbewusstes Handeln identifizieren.....	71
Bewusstsein für unsere wahren Bedürfnisse und unser Handeln.....	74
Veränderungen als Chance begreifen.....	77
Bewusst selbstwirksam handeln.....	84
Bewusste Routinen.....	89
Bewusstsein für die Kehrseite	
... oder die Folgen unseres Handelns.....	93
Bewusstsein für Zeitverschwendung.....	99
Bewusst essen.....	105
Bewusstsein für uns selbst	
und die Beurteilung anderer.....	111
Bewusster Umgang mit anderen.....	114
Bewusstsein für das rechte Maß.....	119
Wollen wir einfach zu viel?.....	121
Warum handeln wir, wie wir handeln?.....	123
Bewusstsein für	
Aus-, Neben- und Wechselwirkungen der Dosis.....	126

Bewusste Informations- und Wissensaneignung.....	131
Die Vorteile	
zwischenmenschlichen Wissensaustauschs nutzen.....	132
Die Tücken des Wissenstransfers in Unternehmen.....	135
Wissen bewusst und nutzbar machen.....	137
Bewusstsein fürs Wesentliche.....	141
Unsere wahren Bedürfnisse erkennen.....	143
Bewusstsein für Zusammenhänge entwickeln.....	145
Bewusstsein für	
Überforderung versus Unterforderung.....	151
Bewusstsein für die eigene Leistung.....	155
Bewusst Ressourcen nutzen.....	157
Fragen Sie sich, was Sie tun wollen.....	158
Bewusstes Handeln für Zufriedenheit.....	161
Im Einklang mit uns selbst und der Umwelt.....	163
Bewusst ökologisch wirksam handeln.....	165

3. Verzicht oder Befreiung?

Die Kunst des Loslassens.....	173
Befreiung vom Negativimage des Verzichts.....	175
Verzicht zugunsten des Wesentlichen.....	181
Tut mir das wirklich gut?.....	182
Wie wichtig ist mir Prestige?.....	183
Wie viel Mehrwert erreiche ich damit?.....	184
Ablenkung als Flucht vor uns selbst.....	188
Maßvoller Medienkonsum	
für wahre Selbstbestimmung.....	191

Befreit von Abhängigkeiten

... oder die wahre Unabhängigkeit.....	197
Die anerzogene Bedürfniskompensation.....	197
Zu den eigenen Bedürfnissen stehen.....	198
Unabhängigkeit als Single zum Vorteil nutzen.....	201
Frei für andere berufliche Möglichkeiten.....	202
Den Körper von starren Strukturen befreien.....	203
Befreiung von alten Abhängigkeiten.....	205
Selbst zu handeln befreit von Abhängigkeit.....	207
Unabhängig Handeln als Selbstwirksamkeitserfahrung.....	210

Befreit von Angst

... oder vom Umgang mit unangenehmen Gefühlen...	213
Wie wir uns von Angst befreien.....	216
Lassen Sie sich nicht manipulieren.....	219
Raum für Verstand und Gefühl schaffen.....	225
Der Wunsch nach Sicherheit.....	227
Akzeptieren Sie bestehende Unsicherheiten.....	232

Befreit von Anhaftung

und den Erwartungen anderer.....	239
Ziele nach den eigenen Bedürfnissen ausrichten und anpassen.....	240
Loslassen: Menschen, Aufgaben und die Vergangenheit.....	246

4. Aus der Praxis für den Alltag.....249

Ankommen bei sich als Basis für Zufriedenheit....	251
Sinnvoller Umgang mit wertvoller Zeit.....	255
Was uns alles Zeit kostet.....	255
Unsicherheiten überwinden und freier werden.....	258

Voller Kleiderschrank, wenig Inhalt.....	261
Raum schaffen für mehr Übersicht.....	261
Ressourcenschonender Umgang mit Kleidung.....	263
Kleidung kompromisslos nachhaltig einkaufen.....	266
Ökologisch wirksam für Ihr Wohlfühl.....	267
Vermögend versus arm	
... oder wie Sie Ihr Geld richtig einsetzen.....	271
Wie aus „zu wenig“ genug wird.....	274
Wahre Zufriedenheit ist unabhängig von finanziellen Mitteln.....	277
Gleichzeitig Geld und Ressourcen sparen.....	282
Wann es sich lohnt Geld auszugeben.....	285
Bewegung im Raum	
... oder mehr Raum für Bewegung.....	289
Raum für Bewegung schaffen und nutzen.....	293
Bewegung im Freien.....	295
Der Weg zum Glück	
... auch das Glück liegt auf dem Weg.....	299
Wertvolle Beziehungen pflegen.....	300
Helfen Sie anderen oder engagieren Sie sich für eine sinnvolle Sache.....	302
Leben Sie im Moment.....	304
Akzeptieren was ist.....	305
Tun Sie, was für Sie stimmig ist.....	310
Bewusste Konsequenzen	
konsequentes Handeln.....	315
Eigentum verpflichtet.....	321
Vorteile von weniger Besitz.....	324

Selbstfürsorge

... warum es so wichtig ist zu tun, was uns guttut.....325

Wir können stets nur ein Leben leben:

das Leben der anderen oder unser eigenes.....326

Sechs Schritte, um ins Handeln zu kommen

... oder der Tanz durchs Leben.....329

1. Schritt: Achtsamkeit.....331

2. Schritt: Bewusstmachung.....332

3. Schritt: Akzeptanz.....332

4. Schritt: Hilfe annehmen.....333

5. Schritt: Das individuelle Tempo.....334

6. Schritt: Selbstwirksam handeln.....335

Geschafft! ... und nun?337

Über dieses Buch

Einem anderen Menschen etwas zu raten, ist immer schwierig. Schließlich kann und muss doch jeder für sich seine eigenen Entscheidungen treffen. Dennoch habe ich im Untertitel dieses Buches „Ratgeber“ mit aufgeführt. Nicht zuletzt, damit die Menschen, die auf der Suche nach Rat sind, wissen, dass sie diesen hier erhalten. Sehen Sie also meine Ratschläge als Vorschläge. Sie sind ein Angebot, das Sie annehmen und umsetzen können – oder auch nicht.

Ich schreibe hier hauptsächlich aus meiner eigenen Erfahrung heraus und alles, was ich in diesem Buch empfehle, habe ich selbst ausprobiert und durchlaufen. Für mich war alles, was ich bis heute getan und erlebt habe, hilfreich und wichtig. Mir ist es wichtig, in Form des Schreibens meine Stimme zu erheben, um damit so viele Menschen wie möglich zu erreichen. Das Ziel dabei ist es, dass mehr Menschen Mut fassen und in die Aktion kommen, um ihr eigenes Leben so zu gestalten, wie es ihrem wahren Wesen entspricht.

Dabei darf aus meiner Sicht der ganzheitliche Aspekt bei unserer Lebensgestaltung nicht aus dem Blick verloren werden. Meine Überzeugung: Wenn jeder nur das tut und nutzt, was ihm wirklich guttut, wenn wir stets nur das nutzen, was uns hilft, zufrieden, erfüllt und glücklich zu sein, dann leben wir als Menschheit insgesamt auch nicht über unsere auf der Erde vorhandenen Ressourcen.

Diese These wird Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen, da sie zentral ist und ich sie unter verschiedenen Gesichtspunkten beleuchte.

Es ist sicher kein Buch, das Sie schnell oder gar auf einmal durchlesen werden. Vielmehr kann es gut sein, dass Sie vielleicht an mancher Stelle zunächst gar nicht mehr weiterlesen möchten. Wenn Sie das Buch einige Tage, Wochen oder für längere Zeit weglegen und dann wieder zur Hand nehmen, werden Sie sicher bemerken, dass Sie sich plötzlich von ganz anderen Kapiteln und Themen angesprochen fühlen. Auch wird dieses Buch hoffentlich dazu beitragen, dass Sie sich näher mit dem ein oder anderen Thema beschäftigen. Dann wird dieses Thema zu Ihrem Thema und ich freue mich darüber, den Impuls dafür bei Ihnen ausgelöst zu haben.

Bei der Auswahl des Titels sowie des Untertitels ist mir aufgefallen, dass im Prinzip gar nicht möglich ist, was man mit dem Titel bewirken möchte: den ganzen Inhalt des Buches zu fassen und zu benennen. Da ich jedoch der Meinung bin, dass sich immer findet, was sich finden soll, und dies auch zur rechten Zeit, lehne ich mich entspannt zurück und genieße es, mein Werk in Ihre Hände zu geben. Ich bin gespannt darauf, was Sie aus meinen teilweise sicher aufrüttelnden Informationen und Ratschlägen machen!

Freiraum schaffen
und zulassen

Ein Teil der Vorgeschichte

Meine persönliche Erfahrung damit, Altes loszulassen, hatte ich, als ich einen finanziell lukrativen Beruf in einer Führungsposition aufgab, zugunsten einer „einfachen Tätigkeit“. Ich hatte mir ausgerechnet, wie viel Geld ich durchschnittlich monatlich benötigte, und konnte so locker ein Minus von über 1000 Euro von meinem Nettoverdienst wegstecken. Würden Sie hier an Verzicht denken? War dies ein Opfer?

Für mich war es ein Befreiungsschlag, um aus dem Leistungsdruck – den ich mir komplett selbst auferlegt hatte – und dem Hamsterrad meiner damaligen Position zu entkommen. Mit meinem damals so deutlich reduzierten Nettogehalt konnte ich, wie man im süddeutschen Raum sagt, „keine großen Sprünge machen“. Da ich für das Leben an sich jedoch alles hatte, was man benötigt (so wie es bei uns in Deutschland bei den meisten Menschen der Fall ist), war es mit ein paar Einschränkungen gut möglich, damit auszukommen. Ich genoss den für mich neuen Tagesablauf mit acht Stunden Arbeit, einer Stunde Mittagspause, der täglichen Bahnfahrt nach Stuttgart hinein ... Kurz: Meine von anderen bestimmte Arbeitszeit mit dem regelmäßigen Rhythmus tat mir gut.

Leider beschloss die Firma, mich nach der Probezeit nicht zu übernehmen, da ich den Verantwortlichen nicht geeignet für die von mir getätigte Arbeit erschien. Das war der Zeitpunkt in

meinem Leben, an dem ich – das erste Mal unfreiwillig – keine Anstellung hatte.

Zudem hatte ich die Beziehung zu meinem Partner einige Monate vorher beendet und war in eine andere Stadt gezogen. So saß ich in meiner Eigentumswohnung – die noch lange nicht mein Eigentum sein sollte – mit noch einmal verringertem Einkommen in Form von Arbeitslosengeld, ohne Partner und ohne Freunde. Kurz: Es war die bisher glücklichste Zeit meines Lebens. Ja, Sie haben richtig gelesen. Ich war glücklich.

Die erste Aktion nach meinem letzten Arbeitstag bei der Firma war, dass ich bei herrlichem Sommerwetter von Stuttgart aus die 13 Kilometer nach Hause spaziert bin.

Ich hatte nun mehr Zeit für mein Fernstudium, welches ich bereits gleich nach Aufgabe meiner Führungsposition begonnen hatte.

Außerdem konnte ich mir meinen Tagesablauf gänzlich so einteilen, wie es meinen Bedürfnissen entsprach. Auch hatte ich nun sehr viel Zeit, um mich in meiner gewünschten zukünftigen Branche nach einer Anstellung in meinem damaligen Traumberuf umzusehen. Ich wollte in der Medizintechnik im Vertriebsaußendienst arbeiten.

Dass ich alleine so glücklich war, überraschte mich selbst. Hatte ich doch insgesamt über ein Jahrzehnt lang damit verbracht, mich traurig, verzweifelt und einsam zu fühlen, weil ich keinen Partner finden beziehungsweise länger halten konnte. Doch dieses Mal war es eine bewusste Entscheidung gewesen, gegen eine Beziehung, die mir mehr schadete, als sie mir guttat.

Nun genoss ich es, ich selbst sein zu können und mich voll und ganz auf meine Bedürfnisse und das, was ich wollte, zu konzentrieren. Ruhe und Frieden hatte ich mir einige Jahre zuvor bereits gewünscht. In einer Zeit, in der ich unter depressiven Verstimmungen und Einsamkeit gelitten und unter einem hohen Arbeitsdruck gestanden hatte. Ruhe und Frieden war nun in mir und um mich herum eingekehrt.

Was meine finanziellen Mittel anging, waren diese nun natürlich doch etwas knapp geworden. Letztlich war das Geld, das ich vom Staat erhielt, noch einmal weniger als mein letztes Gehalt. Darum machte ich mir einen Plan, welche festen Ausgaben ich in sämtlichen Monaten des Jahres hatte, um zu wissen, wie viel Geld ich für Lebensmittel und meine Freizeitgestaltung jeweils noch zur Verfügung hatte.

In den Jahren zuvor hatte ich stets Freude daran gehabt, bei Entscheidungsschwierigkeiten (zum Beispiel beim Kleiderkauf) einfach beides kaufen zu können, mir bei Lebensmitteln keinerlei Gedanken um den Preis machen zu müssen und auch meinen Freizeitaktivitäten uneingeschränkt nachgehen zu können. Nun galt es, mich einzuschränken:

Wenn ich in meiner Freizeit vier Dinge unternehmen wollte, die nicht kostenlos zu haben waren, musste ich mich nun häufig für zwei dieser Dinge, meistens jedoch sogar für nur eines entscheiden. Dies führte dazu, dass ich bewusst immer nur das tat, was mir wirklich am allerliebsten war. Auch dadurch kehrte eine tiefe Zufriedenheit in mir ein.

Heute bin ich überzeugt davon, dass ich eben mit meinem gelassenen Handeln und dem Annehmen der Dinge, wie sie

nun einmal waren, zu den folgenden positiven Veränderungen beigetragen habe: Mein Leiden hatte ein Ende. Ich nahm mich als selbstwirksam handelnden Menschen wahr. In eben diesem Lebensabschnitt lernte ich meinen heutigen Partner kennen und lieben. Außerdem ergriff ich die Chance, die sich mir beruflich in einer Anstellung im Vertriebsaußendienst für ein Medizintechnikunternehmen bot.

Meine tiefen Wünsche, welche ich jahrelang manifestiert hatte, hatten sich erfüllt.

All diese für mich positiven Erfahrungen waren das Ergebnis eines Prozesses, der mir bis dahin so nicht bewusst gewesen war, den ich nun in der Retrospektive jedoch als Entwicklungsprozess begreife. So wurden mir im Laufe der Zeit immer mehr die Zusammenhänge auf meinem Weg bewusst, die mich letztlich zu innerer Ruhe und Zufriedenheit geführt haben.

Dieser Prozess dauert weiter an. Jetzt bewusst gelebt, bereichert er mich jeden Tag mit neuen Eindrücken, neuen Erfahrungen und neuen Learnings.

Nun möchte ich Sie gerne teilhaben lassen an meinen Erfahrungen. Ich möchte Ihnen Mut machen, den ungeschönten Tatsachen ins Auge zu sehen, zu erkennen, was für Sie wirklich zählt, und Ihren individuellen Weg zu wählen. Damit Sie diesen schließlich selbstständig, selbstbestimmt und unabhängig gehen, indem Sie so handeln, wie es Ihrem Naturell entspricht.

Es ist eine Reise in Achtsamkeit. Eine Reise der Bewusstmachung, der Befreiung, der selbstwirksamen Handlung. Diese führt zu uns selbst, unseren wahren

Wünschen und Bedürfnissen, unseren Talenten. Lernen Sie, selbst zu entscheiden und danach zu handeln. Für ein erfülltes Leben.

