





# Workbook: Auf dem Weg zu neuen Ufern

Veränderungen aktiv angehen

Heike Thormann

© 2024 Heike Thormann, Warendorf  
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2016

ISBN Softcover: 978-3-384-16653-1  
ISBN Hardcover: 978-3-384-16654-8  
ISBN E-Book: 978-3-384-16655-5

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.  
Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.  
Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine  
Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel  
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	5
Vorwort.....	7
Formular als Kopier-Vorlage .....	8
<b>Intro .....</b>	<b>9</b>
Haben wir unser Schicksal in der Hand? .....	10
<b>Teil 1: Veränderungen annehmen .....</b>	<b>12</b>
Was bleiben will, muss sich ändern .....	13
Lebensübergänge bewältigen.....	17
Loslassen lernen .....	23
Mit Resilienz Krisen meistern (Checkliste) .....	28
<b>Teil 2: Pläne schmieden und Ziele setzen .....</b>	<b>35</b>
Was tut mir gut? (Checkliste) .....	36
Was brauche ich? (Checkliste) .....	41
Was macht mich glücklich? (Checkliste) .....	46
Wovon träume ich? (Checkliste).....	54
Entscheidungen treffen .....	62
Ziele setzen .....	67
<b>Teil 3: Aufbrechen und ins Handeln kommen .....</b>	<b>72</b>
Neues beginnen (Checkliste) .....	73
Ins Handeln kommen (Mini-Kurs) .....	78
Tipps gegen Aufschieberitis .....	88

<b>Teil 4: Ängste überwinden und mutiger werden .....</b>	<b>93</b>
Keine Angst vor dem Scheitern .....	94
Selbstvertrauen entwickeln .....	99
Mut fassen .....	106
<b>Teil 5: Chancen nutzen und leben lernen .....</b>	<b>111</b>
Mit Ängsten und Sorgen umgehen .....	112
Probleme lösen .....	116
Chancen nutzen .....	124
Aus Fehlern lernen .....	128
Mir selbst verzeihen .....	132
Erfolge sehen .....	135
<b>Ausblick .....</b>	<b>140</b>
Geh ein Risiko ein .....	141
<b>Anhang</b>	
Checkliste: Zu neuen Ufern aufbrechen .....	145
Weiterführende Literatur .....	148
Bücher und Kurse von mir .....	149
Über mich .....	150

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

„jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ So nennt es Hermann Hesse in seinem Stufengedicht. Doch Anfänge können auch schwer sein, so schwer.

Kommt es in Ihrem Leben zu einschneidenden Veränderungen? Lässt sich Altes nicht halten, lockt attraktives Neues, warten Lebensübergänge auf Sie oder stecken Sie gar in einer handfesten Krise? Dann möchte ich Ihnen mit diesem Workbook helfen, besser vorbereitet in das Neue aufzubrechen.

Lesen Sie, wie Sie besser Umbrüche bewältigen, Entscheidungen treffen, Ziele setzen, das Neue organisieren, für den Start Schwung holen, sich ein Herz fassen, Ängste und Probleme lösen, aus Fehlern lernen, auf der Welle des Lebens schwimmen und anderes mehr.

Das Leben ist kein Wunschkonzert, wie es auch so schön heißt. Doch vieles liegt durchaus in Ihrer Hand. Machen Sie etwas daraus und Ihnen alles Gute.

**Sie können mit diesem Workbook auf dreifache Weise arbeiten:**

- Die Artikel geben Ihnen das nötige Hintergrundwissen. Lesen Sie sie in Ruhe durch oder schlagen Sie etwas gezielt nach.
- Die To-do-Listen sagen Ihnen kurz und knapp, wie Sie am besten vorgehen. Legen Sie sie neben sich und arbeiten Sie sie ab. Oder kopieren Sie sie und stellen Sie sie zu einem kleinen Ordner von „Checklisten“ zusammen.
- Das Formular ist für eigene Gedanken und Ergebnisse da. Setzen Sie es für jeden Artikel, den Sie bearbeiten wollen, neu ein. Oder nehmen Sie es als Anregung für eigene Ideen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Lernen,

Ihre Heike Thormann

## Formular als Kopier-Vorlage

### 1. Was ist mir bei diesem Thema wichtig? Was will ich erreichen?

Beispiel: Sie wollen nicht stets von Veränderungen in Ihrem Leben überrascht werden. Ihre Absicht könnte sein: Achtsamer zu werden oder Ihr Leben aktiver zu gestalten.

---

---

---

### 2. Worauf will ich deshalb achten? Was ist bei diesem Ziel besonders wichtig?

Beispiel: Sie wollen die einzelnen Bereiche Ihres Lebens regelmäßig überprüfen. Oder: Sie wollen die unbefriedigender werdenden Teile Ihres Lebens ändern bzw. abwerfen.

---

---

---

### 3. Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Welche Hürden gab es vielleicht?

Beispiel: Ohne feste Termine geht die regelmäßige Überprüfung im Alltag verloren. Oder: Sie halten an Dingen fest, obwohl diese Sie immer weniger erfüllen.

---

---

---

### 4. Was nehme ich daraus für mich mit? Was will ich besser machen?

Beispiel: Sie wollen jedes Jahr vor Silvester Ihr Leben unter die Lupe nehmen. Oder: Sie wollen an Motiven und Widerständen arbeiten, die Ihnen das Loslassen erschweren.

---

---

---

## Intro

### 1. Haben wir unser Schicksal in der Hand?

Vor Jahren habe auch ich dem in unserer Leistungsgesellschaft so beliebten „Machbarkeitswahn“ gehuldigt. Auch ich habe geglaubt: „Du kannst, wenn du nur willst.“

Eine starke Willenskraft hat mir geholfen, mich über viele persönliche Grenzen hinwegzusetzen. Andere Grenzen, die in meiner Herkunft, meinem Umfeld, der gesellschaftlichen Kultur begründet lagen, habe ich nicht wahrgenommen, sondern allenfalls mir selbst angelastet. Und preußisch erzogen, war mir körperliches Wohl sowieso ein Fremdwort, körperliche Grenzen ebenso. Ich habe für diese falschen Muster mit Burnout, Krankheit und Krise einen hohen Preis bezahlt.

Andererseits lebe ich auch mit der Freude, eine Arbeit tun zu können, die mich erfüllt, an einem Ort wohnen zu können, an dem ich mich wohlfühle, mit Menschen zusammen sein zu können, die mir guttun. Das ist mir nicht in die Wiege gelegt worden, sondern war die harte Arbeit vieler Jahre. Mit anderen Worten: „Nicht alles geht, aber vieles.“

In diesem Sinne möchte ich dieses Workbook mit einer Kolumne starten, die ich vor zehn Jahren schrieb, zur „Hochphase“ meines „Machbarkeitswahns“. Ich habe sie leicht überarbeitet, doch noch immer glaube ich: Ich kann mein Leben gestalten und etwas aus meinem Schicksal machen. Und das ist mehr, viel mehr, als mich ihm einfach nur zu fügen.

### 1. Haben wir unser Schicksal in der Hand?

Haben wir unser Schicksal in der Hand? Und wenn ja, wollen wir es auch in der Hand haben – oder müssen wir? Gibt es überhaupt so etwas wie Schicksal? Und was ist mit dem Leben?

## Haben wir unser Schicksal in der Hand?

Haben wir unser Schicksal selbst in der Hand? Und wenn ja, haben wir es dann immer oder nur manchmal in der Hand? Vor allem aber: Wollen wir es überhaupt in der Hand haben?

Heute werde ich mal wieder philosophisch. Heute geht es um schwere Kost. Heute geht es um das Schicksal - und um die Frage, wie weit wir darauf Einfluss nehmen können.

Der englische Philosoph Francis Bacon soll gesagt haben:

„Das Schicksal eines Menschen liegt in seiner eigenen Hand.“

Francis Bacon (1561-1626)

Ist dem wirklich so?

## Haben wir unser Schicksal in der Hand?

Sind wir es, die wir unser Schicksal in der Hand haben? Oder hat das jemand oder etwas anderes? (Höhere Mächte, die Umstände, Murphys Gesetz – was schiefgehen kann, geht schief -, unsere früheren Leben ... Was?)

Und haben wir unser Schicksal dann *immer* in der Hand oder nur *manchmal*?

Wobei sich noch die Frage stellen würde, ob wir es in der Hand haben *dürfen* oder *müssen*. Ist es vielleicht weniger eine Erlaubnis als eine Verpflichtung?

*Wollen* wir unser Schicksal eigentlich in der Hand haben? Denn seien wir mal ehrlich: Immer nur Verantwortung zu tragen und sei es für sich selbst, kann ganz schön schlauchen. Es wäre sicher auch schön, sich zurücklehnen und auf sein Schicksal vertrauen zu können.

## Aber weiter: Gibt es überhaupt so etwas wie Schicksal?

Gibt es zum Beispiel eine Bestimmung, die auf jeden von uns wartet, ein Schicksal, das jeder von uns hat? Schon allein der Begriff scheint ja einen Widerspruch heraufzubeschwören. Wie kann das Schicksal in der eigenen Hand liegen, wenn es doch *Schicksal* ist?

Oder ist es so, dass unsere Bestimmung – wenn es sie gibt – formbar ist? Haben wir Einfluss auf sie? Machen wir sie uns vielleicht selbst? Und wenn ja, bis zu welchem Grad?

Noch einmal: Was ist eine Bestimmung, was ist Schicksal? Etwas, das von außen kommt, und/oder etwas, das ich durch meine eigene Persönlichkeit, meine Werte forme?

## Haben wir wenigstens unser Leben in der Hand?

Ist Schicksal eigentlich gleichbedeutend mit Leben oder gibt es da einen Unterschied? Und wenn es einen Unterschied gibt und wir schon nicht unser Schicksal in der Hand haben –

haben wir dann wenigstens unser Leben in der Hand? Oder sind hier „die Umstände“ stärker, denen wir uns vielleicht fügen, die wir aber zumindest berücksichtigen müssen?

Andererseits: Wer macht die Umstände? Und wer bestimmt, bis zu welchem Ausmaß wir uns von ihnen leiten lassen? Ist es nicht manchmal auch einfach bequem, sich auf die Umstände zu berufen? Wie oft werfen wir die Flinte schon vor dem Abfeuern ins Korn. Wer weiß, ob wir nicht doch getroffen – und Lösungen gefunden hätten.

Aber, werden Sie jetzt vielleicht kommen, was ist mit Schicksalsschlägen? Die passieren doch einfach, darauf haben wir keinen Einfluss. Richtig, die passieren leider oft auch einfach. Aber wer bestimmt, wie wir auf Schicksalsschläge reagieren und auf welche Weise wir uns von ihnen schlagen lassen?

### **Ist also alles eine Einstellungsfrage?**

Ist dann alles eine Frage von Denk- und Verhaltensmustern, von Glaubenssätzen?

Denn wir waren ja beim Schicksal – und bei unserem Leben, das wir in unserer Hand haben oder auch nicht. Wir waren bei Blockaden – und vielleicht sogar bei einer Wahl.

Haben wir die Wahl, unseren Weg selbst zu gehen?

Haben wir die Wahl zu bestimmen, was unsere Bestimmung ist? Erklären wir vielleicht sogar erst hinterher unsere Bestimmung zu dem, was sie ist – nämlich zu unserer Bestimmung?

Egal, wie herum Sie es auch drehen und zu welchen Antworten Sie persönlich kommen – eines steht fest: Wenn Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen wollen, brauchen Sie Vertrauen. Auf das Leben, auf das Schicksal und vor allem auf sich selbst.

Ach ja ... und in Bewegung setzen sollten Sie sich vielleicht auch noch. Sonst könnte es passieren, dass Sie und Ihr Schicksal sich verfehlen. Und das wäre doch schade. :-)

Erstveröffentlichung © 2006 Heike Thormann,  
letzte Überarbeitung 2024

## Teil 1: Veränderungen annehmen

2. Was bleiben will, muss sich ändern
3. Lebensübergänge bewältigen
4. Loslassen lernen
5. Mit Resilienz Krisen meistern (Checkliste)

In meinen jüngeren Jahren waren viele Veränderungen gewollt: Ich zog in den Ort meiner Wahl, nahm eine Arbeit an, bildete mich weiter, machte mich selbstständig. Im Grunde zog ich mit Begeisterung Stufe um Stufe voran, ließ nur wenig mit Bedauern zurück.

Später sollte das anders aussehen: Gute Freunde zogen weg, die Liebe erwies sich als Alpträum, die Familie zerbröckelte, die geschaffene Arbeit war mir nicht mehr möglich, ein ganzes soziales Umfeld verschwand fast über Nacht. Es folgten Krankheits- und Krisenjahre, wenig hilfreiche professionelle „Helfer“, ein mühsames Ringen um berufliche Existenz und der langsame Aufbau einer neuen Heimat. Nur wenige Veränderungen konnte ich beeinflussen, vieles musste ich hinnehmen, nach Alternativen suchen, betrauern.

Der folgende Abschnitt des Workbooks ist von diesen Erfahrungen geprägt.

### 2. Was bleiben will, muss sich ändern

Die Zeit und das Leben bleiben nicht stehen. Auch das, was fortdauert, kann zerfasern, sich ändern. Können Sie solchen Veränderungen mit Anpassung und Abwandlung begegnen?

### 3. Lebensübergänge bewältigen

Manchmal bleibt es nicht bei einzelnen Veränderungen, ganze Lebensabschnitte scheinen sich umzuwälzen. Lesen Sie, was Ihnen dabei helfen kann.

### 4. Loslassen lernen

Manche Verluste sind schmerhaft, aber „rein“. Die Erinnerungen an das, was geht oder wovon man lässt, bleiben positiv. Bei aller Trauer kann das Kraft geben. Andere Verluste sind „vergifteter“. Das Loslassen kostet Kraft, doch ein Bleiben wäre schlimmer. Hier habe ich ein paar Tipps und Übungen, wie Sie das Loslassen lernen.

### 5. Mit Resilienz Krisen meistern (Checkliste)

Kommt es gar zu regelrechten Krisen? Dann ist es gut, wenn Sie über möglichst viel Widerstandskraft verfügen. Lesen Sie, wie Sie diese Resilienz genannte Fähigkeit fördern.

## Was bleiben will, muss sich ändern

Das Leben besteht aus Veränderungen, der Wandel und die Neuausrichtung gehören zur Tagesordnung. Das gilt nicht nur für Dinge, von denen man sich trennt. Weniger spektakulär, eher schleichend, ändert sich auch vieles, was im Leben bleiben soll. Die Herausforderung ist es, sich gemeinsam zu erneuern, denn nur so kann das Alte weiter bestehen.

Schon vor Jahren, ich weiß gar nicht mehr, worum es ging, schickte mir eine Leserin ein Gedicht: „Was bleiben will, muss sich ändern.“ (Verfasserin eine Inge Müller?) In diesem Gedicht geht es darum, dass alles im Wandel ist und dass man sich mitwandeln muss, wenn man das, was einem am Herzen liegt, bewahren will.

So ist es auch im Leben: Familien gehen getrennte Wege, Partner entwickeln sich in unterschiedliche Richtungen, Freunde ziehen weg, Veränderungen warten im Job und nicht zuletzt ändert man sich selbst und bildet neue Interessen oder Verhaltensweisen aus.

Die Herausforderung ist es, sich den veränderten Bedingungen anzupassen und neue Wege des Umgangs damit zu finden, wenn man das, was einem wichtig war, bewahren will. Dafür habe ich ein kleines Fünf-Schritte-Programm für Sie.

### 1. So geht es nicht weiter: Das Ende des Alten annehmen

Bevor wir uns daran machen, etwas Neues zu beginnen oder etwas Bestehendes neu auszurichten, müssen wir zunächst das Alte beenden. Die alte Situation gibt es nicht mehr. So, wie es war, wird es nicht mehr sein. Machen Sie sich nicht damit fertig, dass Sie den Status Quo erhalten wollen oder alles unter einen Hut zu bekommen versuchen.

Wir müssen buchstäblich Raum für Neues schaffen. Solange unsere Gedanken und unsere Zeit von dem Alten besetzt sind, ist ein Wandel nur sehr schwer möglich.

### 2. Was ist mir wirklich wichtig: Die Schlacke abtragen und den Kern freilegen

Oft trauern wir liebgewordenen Gewohnheiten hinterher, die nicht wirklich sein müssen. Wir verwechseln das, was uns wirklich wichtig ist, mit dem, was uns so, wie es ist, gefällt.

Die beste Freundin zieht weg und den wöchentlichen Kaffeeklatsch bei ihr gibt es nicht mehr? Das ist schade. Doch was war Ihnen daran wichtig? Der Kaffee oder die Freundin?

Den Kaffee können Sie sich auch mit anderen Menschen gönnen. Und die Freundin kann Ihnen auf andere Weise immer noch nah sein. Sie müssen nur beides voneinander trennen und jeweils passende Lösungen finden.

Oder anders formuliert: Tragen Sie die „Schlacke“ der Gewohnheit ab. Finden Sie den Kern, um den es Ihnen eigentlich geht.

### **3. Welche Alternativen kann es denn geben: Nach Lösungen suchen**

Suchen Sie jetzt nach Ideen: Wo und mit wem können Sie noch Ihren Kaffee genießen? Und: Wie können Sie mit der Freundin Kontakt halten?

Vielleicht wollen Sie häufiger telefonieren? Vielleicht „skypen“ Sie und sehen sich gegenseitig per Video-Übertragung? Vielleicht besuchen Sie sich gegenseitig ein, zwei Mal im Jahr für ein Wochenende? Vielleicht fahren Sie gemeinsam in Urlaub? Vieles ist denkbar.

Sprengen Sie auch ruhig die Grenzen des konventionellen Denkens. Finden Sie neue Rollen oder definieren Sie Ihre Rolle für sich neu. Wer sagt, dass es immer die Mutter sein muss, die zuhause bleibt und für die Familie sorgt? Kann das nicht auch der Vater tun? Oder können sich beide die Aufgabe teilen? Denken Sie um und denken Sie quer, das ist kreativ.

### **4. Kann man das auch positiv sehen: Umdeuten und reframen**

Ich schätze die Kreativtechnik Reframing. (Damit ist gemeint, eine Sache oder einen Sachverhalt in einen anderen Rahmen – englisch „frame“ – zu setzen. So wie ein Bilderrahmen ein Bild verschönern oder ruinieren kann, so kann auch der Rahmen der Gedanken und Interpretationen eine Situation völlig verändern.) Es kann hilfreich sein, etwas (auch) in einem anderen Licht zu sehen, ohne sich selbst zu belügen oder alles notorisch „weißzuwaschen“.

So eine Sichtweise zu trainieren beziehungsweise entsprechende Argumente zu finden, geht nicht von heute auf morgen. Doch überlegen Sie mal: Können Sie im Wegzug der Freundin auch Positives sehen? Was daran könnte Ihnen – bei allem Verlust – gefallen? Vielleicht die Aussicht auf längere Besuche bei der Freundin im neuen Ort x?

Oder wenn Mama ihrer Berufung nachgeht, statt nonstop für die Familie da zu sein – was könnte daran für die Familie positiv sein? Vielleicht die Tatsache, dass Mama jetzt zwar seltener zuhause ist, aber dafür glücklich, gelöst und entspannt, statt eingesperrt und zähneknirschend in Ketten? :-)

### **5. Worauf will ich achten: Ändern und besser machen**

Oft kündigen sich Änderungen durch diverse Reibereien an. Der alte Zustand passt einem nicht mehr, er juckt wie eine Haut, die sich schälen will. Die innere Unzufriedenheit überträgt sich auf das Äußere. Neue Muster wollen ausgebildet werden und das geht nur, wenn man aus dem, was bis jetzt gelaufen ist und was nicht mehr funktioniert, lernt.

Überlegen Sie: Was klappt noch gut und kann so bleiben? Wo sind Spannungen, die auf kaum sichtbare Veränderungen hindeuten? Welche Gewohnheiten oder Verhaltensweisen sollten Sie ändern? Was wollen Sie in Zukunft anders, besser machen?

Was bleiben will, muss sich ändern. Und das gilt nicht nur für die äußeren Umstände, das gilt auch und vor allem für uns selbst. Nur dann haben wir eine Chance, das zu erhalten, was uns wirklich wichtig ist, in welcher Form auch immer.

Erstveröffentlichung © 2011 Heike Thormann,  
letzte Überarbeitung 2024

## To-do-Liste: Was bleiben will, muss sich ändern

### Das ist zu tun:

- 1. Das Ende des Alten annehmen**

Akzeptieren, dass es das, was war, so nicht mehr gibt. Nicht krampfhaft versuchen, die Dinge aufrechtzuerhalten, oder emotional-mental an ihnen festhalten. Raum für Neues schaffen.
- 2. Die Schlacke abtragen und den Kern freilegen**

Was war mir am Alten wirklich wichtig? Und was war eher Gewohnheit oder Ritual? Beides auseinanderhalten und voneinander trennen, um ggf. für beides neue Lösungen zu finden.
- 3. Nach Lösungen suchen**

Überlegen: A) Auf welche Weise kann ich noch an dem festhalten, was mir wirklich wichtig war? B) Und wie oder mit wem kann ich ggf. stattdessen liebgewordene Gewohnheiten leben?
- 4. Umdeuten und reframen**

Kann ich auch Positives an der Veränderung finden?
- 5. Ändern und besser machen**

Achtsam für sich abzeichnende Veränderungen werden. Mich lieber rechtzeitig anpassen und an eigenen Mustern arbeiten, statt etwas zu verlieren. Ggf. aus Umbrüchen für die Zukunft lernen.

## Lebensübergänge bewältigen

Zum Leben gehören auch größere Entwicklungsstufen und Übergänge. Auf diese Abschnitte sind wir oft nicht vorbereitet, wir schlittern unachtsam oder überfordert in sie hinein, kleinere oder größere Krisen inbegriffen. Dabei steckt in diesen „Lebensübergängen“ auch viel Potenzial - nun, oder wir könnten es uns zumindest etwas einfacher machen. Hier habe ich ein paar Tipps für Sie, wie Sie neue Abschnitte in Ihrem Leben bewusster gestalten.

Unser Leben verläuft nicht immer glatt, wir entwickeln uns nicht kontinuierlich fort. Dazu muss man gar nicht mal an Katastrophen und Co. denken, die von außen zu Einschnitten führen. Brüche, Wechsel und Übergangsphasen sind von selbst als fester Bestandteil in unser Leben eingebaut.

Säuglingsalter, frühe Kindheit, Schule und Ausbildung, Studium und Beruf, Jahre der Reifung als Erwachsener, womöglich Elternschaft, die ersten Verluste, Flüggewerden der Kinder, „Krise der Lebensmitte“, Sorge für die eigenen, älter werdenden Eltern, der nahende Ruhestand, langsames Altern, Schwächer-Werden des Körpers und irgendwann der Tod.

Manche dieser Lebensphasen gehen relativ problemlos ineinander über. Bei vielen knirscht es aber auch ganz gehörig im Gebälk, schlägt das Rad des Lebens nur mühsam einen neuen Kurs ein, müssen sich neue Denkmuster und Verhaltensweisen erst ächzend herausbilden. Hin und wieder kommt es sogar zu regelrechten Krisen.

Hier habe ich ein paar Tipps, wie Sie diese Lebensübergänge besser bewältigen.

### Tipp 1: Übernehmen Sie die Verantwortung

Sie müssen nicht blind in Ihren nächsten Lebensabschnitt stolpern. Junge Eltern bereiten sich manchmal auf die Geburt des ersten Kindes umfangreich durch Bücher und Kurse vor. Das schützt sie nicht vor Überraschungen und den „Schock“ der tatsächlichen Praxis. Doch sie sollten zumindest etwas besser wissen, was sie erwartet und was sie zu tun haben.

Entwickeln Sie etwas mehr Achtsamkeit für sich und Ihr Leben. Wo zeichnen sich Veränderungen ab? Was geht nicht mehr? Was bricht weg? Was kommt neu hinzu? Wo zieht es Sie hin? Erkennen Sie den neuen Lebensabschnitt und würdigen Sie ihn als das, was er ist, mit all den Möglichkeiten, die in ihm liegen. Das macht es leichter.

Und: Übernehmen Sie die Verantwortung für die Gestaltung dieses Abschnitts. Sie sind nicht für das verantwortlich, was Ihnen geschieht. Doch geben Sie die Verantwortung für das, was Sie daraus machen, nicht leichtfertig ab. Es ist Ihr Leben, gestalten Sie es, so gut Sie können.

### Tipp 2: Schaffen Sie Raum für Veränderungen

Viele Menschen sperren sich gegen Veränderungen. Und ich kann das gut verstehen. Mir fallen Veränderungen immer besonders schwer, wenn ich das, wovon ich mich weg ent-

wickle oder was ich aufgebe/verliere, geliebt habe. Andere hadern mit dem, zu dem sie sich hin entwickeln - der Auszug der Kinder, das Älterwerden, der (Un-)Ruhestand: Welchen Sinn hat das Leben noch für eine leidenschaftliche Mutter, wenn die Kinder fort sind? Wie soll man die Nachteile des Alters akzeptieren, wenn man sich über die Jugend identifiziert?

Doch, wie oben schon gesagt, viele Veränderungen geschehen von selbst, ob wir wollen oder nicht. Nicht nur „äußere“ Veränderungen wie Auszug der Kinder oder nahende Rente. Nicht nur biologische Veränderungen wie die unseres eigenen Körpers oder der Menschen, die wir lieben. Nein, auch „innen“, in uns selbst verändern wir uns. Wir entwickeln neue Bedürfnisse, Sehnsüchte, Prioritäten, wir brauchen andere Lebensinhalte und -gewohnheiten.

Wenn Sie diesen Veränderungen einen „Raum“ zur Verfügung stellen, wenn Sie sie annehmen und zu ihnen stehen, fällt es leichter.

### **Tipp 3: Räumen Sie auf, entmisten Sie und schaffen Sie Platz**

Wenn etwas Neues seinen Platz finden soll oder will, muss etwas Altes weichen. Das ist eine Binsenweisheit, die allerdings oft übersehen wird. Schaffen Sie Platz für dieses Neue.

Manche nutzen zum Beispiel einen Umzug, um mal ordentlich zu entrümpeln, fortzuräumen, was ihnen nichts mehr bedeutet, und sich auf die neuen Lebens- und Wohnverhältnisse einzustellen. So habe ich zum Beispiel nach Studienende viele „zusammengeklaubte“ Möbel meiner Studentenbutze auf den Sperrmüll gegeben, habe die Stadt verlassen und mit sehr leichtem Gepäck neu angefangen.

Gibt es andere Dinge, die Sie aufgeben wollen oder müssen? Dinge, die sich überlebt haben, die Ihnen nicht mehr guttun, mit denen Sie sich vielleicht sogar Schaden zufügen? Wo brauchen Sie „Platz“? (Das muss nicht gegenständlich gemeint sein. Es können zum Beispiel auch alte Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Einstellungen und anderes mehr sein.)

### **Tipp 4: Versuchen Sie, loszulassen, zu trauern und zu beenden**

Nicht alles räumen wir freiwillig oder leichten Herzens fort. Das Haus, das man mit so viel Opfern und Hingabe gebaut hat; die Menschen, die man sympathisch fand, ins Herz geschlossen oder geliebt hat; der Beruf, der einem alles gegeben hat. Selbst den Verlust einer Lebensphase oder einer Rolle im Leben kann man betrauern.

Versuchen Sie, loslassen zu lernen. Fragen Sie sich immer: Tut mir das, was ich hier halte, noch gut? Oder fügt es mir Frust, Sorgen, Schaden und Schmerzen zu? Hat es noch einen Sinn zu halten? Liegt es noch in meiner Macht zu halten?

Wenn das Halten nicht mehr möglich ist oder Schaden zufügt, kann bewusstes Loslassen, Abschiednehmen und Trauern Erleichterung bringen, heilen, neuen Aufbruch, Befreiung und Freude ermöglichen.

Nebenbei: Erwarten Sie nicht, dass alles nahtlos abheilen wird oder sich vergessen lässt. (Das wäre allenfalls Verdrängung.) Verluste und Trauer können einen Menschen genauso verändern, wie regelrechte „Folgeschäden“ zurückbleiben können. Nehmen Sie das an, das ist normal und manchmal kann man es sogar in etwas Positives verwandeln.

### **Tipp 5: Seien Sie achtsam, achten Sie auf eigene Wünsche und Ziele**

Es hat keiner gesagt, dass Sie die Veränderungen und Lebensübergänge passiv hinnehmen müssen, ob sie nun „von außen“ oder eher „von innen“ kommen oder beides. Entwickeln Sie noch einmal Achtsamkeit für sich und Ihr Leben: Was bedrückt und frustriert Sie, was fehlt Ihnen? Was sind demnach Bedürfnisse und Wünsche, die Sie noch nicht leben? Was zählt wirklich für Sie? Was inspiriert Sie?

Leider sind wir oft schon als Kleinkinder durch Erziehung und Umfeld so von uns selbst entfernt, dass wir nicht mehr wissen, was wir wirklich wollen. Wir streben „falsche Ziele“ an, richten uns nach anderen, passen uns an oder setzen einmal entwickelte Gewohnheiten fort.

Aber sind das noch wir? Ist es wirklich das, was *wir* wollen? Lebensübergänge sind da ein bisschen wie Umzüge: Sie geben Ihnen die Chance, einmal innezuhalten, Ihr bisheriges Leben zu hinterfragen, mitzunehmen, was Sie „in der neuen Wohnung“ haben wollen, loszulassen, was nicht mehr erfüllt oder Schmerzen zufügt, und sich zu überlegen, wie Sie den Rest des „neuen Ambientes“ gestalten wollen.

Versuchen Sie auch, sich wirklich selbst zu hören. Entwickeln Sie ein gutes Bauchgefühl, „innere Weisheit“, Intuition. Nehmen Sie sich ernst. Wer sollte das tun, wenn nicht Sie?

### **Tipp 6: Entwickeln und trainieren Sie Ihren „Anfängergeist“**

Mir fällt dazu eine kleine Episode ein: Nach Weihnachten war ich das erste Mal seit Urzeiten wieder in unserem Hallenbad schwimmen. Ich fühlte mich an meine Jugend erinnert. Und ich musste unwillkürlich denken: Meine Güte, jetzt bin ich über vierzig und bin schon wieder dabei, etwas Neues aufzubauen. Sollte man in dem Alter nicht mal langsam „solider“ werden und die Früchte seines Lebens genießen? Muss ich mir vorkommen wie ein in die Jahre geratener Teenager, der es immer noch nicht „geschafft“ hat? :-)

Nun, zweifellos gibt es „stabilere“ Lebensläufe als die von Autoren oder Kreativen, die oft eher ihrer Neigung folgen, statt sich für die nächsten Jahrzehnte ein gutes Pölsterchen in einer möglichst großen (und vermeintlich sicheren) Firma zu suchen.

Doch täuschen Sie sich nicht: Nur sehr wenige kommen in diesen Zeiten noch an Einschnitten und Veränderungen vorbei. Und es gibt immer mehr Menschen, die sich mit mittlerem oder höherem Alter noch Neues aufbauen wollen oder aufbauen müssen.

Was dann hilft, nennen manche Autoren den „Anfängergeist“. Das heißt, üben Sie sich darin, dieses Neue ganz bewusst zu entdecken, zuzulassen und zu fördern. Wie heißt es so schön: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ Es gilt, die Bereitschaft, die kindliche Neugier, das Staunen und die Offenheit für diesen Anfang zu entwickeln, sich immer wieder auf Neues einlassen oder Altes neu abändern zu können.

### **Tipp 7: Holen Sie noch fehlende Kompetenzen nach**

Brauchen Sie noch neues Wissen und Know-how für den Weg? Wo können Sie dieses Know-how dann erwerben? Oder fehlen Ihnen bestimmte Informationen? Wo könnten Sie diese dann finden? Oder könnten Ihnen bestimmte sogenannte „Metakompetenzen“ hilfreich sein? Wie können Sie diese dann entwickeln?

(Mit Metakompetenzen sind allgemeine, übergeordnete Fähigkeiten gemeint wie: die eigenen Körpersignale und Gefühle zu verstehen, seine Affekte besser zu beherrschen, Einfühlungsvermögen und Sozialkompetenz aufzubringen, strategisch zu planen und diszipliniert zu handeln, Probleme zu lösen und anderes mehr.)

### **Tipp 8: Fördern Sie Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen**

In der Regel tun wir Menschen uns schwer mit neuen, unbekannten Situationen, manchmal haben wir sogar Angst vor ihnen. Das gilt für uns alle, für die einen mehr, die anderen weniger, und ist ein Erbe aus unserer biologischen Vergangenheit. Wir wollen den sicheren Hafen nicht verlassen, uns keine Blessuren holen, die Anstrengungen nicht auf uns nehmen und - wenn überhaupt - am liebsten an Mamas Hand ins Neue gehen. :-)

Letzteres war übrigens kein Scherz: In der Regel wird sich auch Ihr „inneres Kind“ bei Ihnen melden, zetern, Bedenken haben und beruhigt werden wollen. „Mamas Schutz“ werden Sie nun selbst oder genauer wird Ihr erwachsenes Ich übernehmen müssen. Fragen Sie sich bei Ängsten also zum Beispiel immer: „Welcher Teil von mir spricht da gerade? Wie alt ist die Stimme, die sich dort fürchtet?“ Wenn es das kleine Kind in Ihnen ist, dann nehmen Sie es liebevoll an die Hand und machen Sie ihm Mut.

Versuchen Sie, genug Mut und Selbstvertrauen für das Neue zusammenzukratzen. Mehr dazu lesen Sie in einem anderen Teil dieses Workbooks.

### **Tipp 9: Schulen Sie Ihre Willenskraft**

Neben Mut und Selbstvertrauen könnte auch ein bisschen Willenskraft nicht schaden. Manche Menschen haben sie von Natur aus, andere könnten darin noch ein bisschen Unterstützung gebrauchen. Vertiefende Beispiele und Hilfen nenne ich Ihnen im Anhang.

Luise Reddemann empfiehlt in ihrem Buch „Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“: Machen Sie es wie das Wasser. Bahnen Sie sich einen Weg durch sämtliche