

JOYCE ILG

**HÄTTE
ICH
DAS MAL
FRÜHER
GEFÜHLT!**

JOYCE ILG



HÄTTE ICH DAS MAL FRÜHER GEFÜHLT!

**Der Code für eine liebevolle
Beziehung mit dir selbst und anderen**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Wir freuen uns auf eure Anregungen und Fragen
info@nextlevelverlag.de

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag erarbeitet und geprüft. Der Inhalt dieses Buches beruht ausschließlich auf den persönlichen Erfahrungen des Autors und erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Die benutzten Begrifflichkeiten sind wertfrei. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Originalausgabe

1. Auflage 2025

© 2025 NOW – ein Imprint des NEXT LEVEL Verlags,
NXT LVL GmbH, An der Dornwiese 2, 82166 Gräfelfing

www.next-level-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors nicht zulässig. Das gilt gleichermaßen für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns die Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Falls die Publikation Links zu externen Webseiten Dritter enthält, haben wir auf deren Inhalte keinen Einfluss; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Redaktion: Jasmine Hofmann

Satz: Daniel Förster, Belgern

Schlusskorrektur: Christiane Otto

Covergestaltung: Chris Halb12

Umschlaggestaltung: www.b3k-design.de, Andrea Schneider & diceindustries

Abbildungen: Die Abbildungen im Buch wurden von der Autorin mit der KI Midjourney erstellt
Diagramme S. 91 und S. 120: www.b3k-design.de, Andrea Schneider & diceindustries

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-68968-033-5

ISBN E-Book (PDF): 978-3-68969-035-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-68969-034-2

Inhalt

Intro

Warum jeder dieses Buch lesen sollte 8

Verstehe dich endlich selbst

Ich sehe mich 34

Die Kommunikation von Herz und Kopf 39

Herzmenschen versus Kopfmenschen 62

Unser unsichtbarer Freund, der Beobachter 76

Unser inneres Kind 95

Die heilsame Kommunikation mit dir selbst 110

Verstehe endlich die anderen

Außen versus innen 134

Außen versus die Verbindung von Innen und Innen 167

Herzen, Köpfe und Beobachter im Zusammenspiel 188

Unsere Körper in der zwischenmenschlichen Verbindung 219

Unser inneres Kind und unsere richtigen Kinder 228

Kommunikationsprobleme 252

Gemeinsame Schattenarbeit 291

Tiefe innige Liebe 300

Outro

Das Weltfriedenskapitel 314

Spiritualität 321

INTRO

Warum jeder dieses Buch lesen sollte

Herzlich willkommen zum wichtigsten Buch aller Zeiten!

Der Titel dieses Buches kommt nämlich nicht von ungefähr. Ihr werdet euch wünschen, ihr hättet das bereits früher gefühlt. Dieses Gefühl von innerem Frieden, Gelassenheit, Leichtigkeit, Freude und Verbundenheit mit anderen. Und wenn wir alle mitmachen würden, dann könnte dieses Buch sogar den Weltfrieden herbeiführen. Es mag vielleicht etwas unrealistisch klingen, aber das ist es lustigerweise nicht. So oft sagen oder hören wir den Satz »Es könnte alles so einfach sein ...«. Und das ist richtig: Es könnte alles so einfach sein! Aber warum ist es das oft nicht? Weil wir nicht wissen wie! Aber das wird sich während des Lesens ändern. Und auf einmal werdet ihr merken, dass alles wirklich sooo einfach ist. Ich verspreche nicht zu viel, wenn ich sage, dass ihr Spaß haben werdet. Nicht nur am Lesen und Ausprobieren des neu errungenen Wissens, sondern an euch selbst, an anderen und an eurem Leben. Es klingt vielleicht utopisch, dass ihr sogar Dankbarkeit für Konflikte empfinden werdet, die euch normalerweise wütend oder traurig gemacht haben. Aber es ist so. Sie können sogar Spaß machen und befreiend wirken. Vielleicht erscheint es zunächst unrealistisch, dass ihr euch selbst endlich in Gänze annehmen und lieben könnt. Aber es wird passieren. Mit allem, was ihr mitbringt. Auch eure Fehler und Schwächen. Ihr werdet die Herausforderungen des Lebens mit Freude und Liebe meistern können und in eine Weisheit verwandeln, die euch begleiten und unterstützen wird. Auf wundersame Weise wird

sich endlich euer volles Potenzial entfalten. Etwas, was die Schule und die Erziehung nicht geschafft haben. Ihr werdet nicht nur selbstbewusster, sondern auch erleichtert sein. Der Ballast, den wir alle durchs Leben schleppen, wird immer weniger. Bis euch kein Moment mehr tief verunsichern und kein Gespräch mehr großen Schaden anrichten kann. Emotionen müssen nicht mehr unterdrückt werden. Ihr werdet endlich komplett ihr selbst sein. Und zwar auf eine Weise, die andere dazu veranlasst, euch genau so zu lieben, wie ihr seid. Keine Angst mehr vor Ablehnung, keine Reue, keine Anpassung, keine Missverständnisse und keine Schwere mehr in eurem Leben. Die Tage werden euch länger vorkommen, wenn eure Sorgen und das Kopfkino weniger werden. Denn je mehr ihr bewusst im Hier und Jetzt an die Dinge ran geht, desto langsamer vergeht die Zeit. Wenn ihr die Gegenwart wahrnehmt und eure Zeit innerlich nicht im Gestern oder Morgen verbringt, dann werdet ihr merken, dass jede Sekunde ein Moment ist, der euren Tag (er)füllen kann. Und so sammelt ihr all die kleinen Momente und abends im Bett wird es euch so vorkommen, als wären es drei Tage gewesen. Ohne erschöpft zu sein. Denn eure Energie war gut angelegt. Um dahin zu kommen, müsst ihr euch erst einmal selbst verstehen. Das, was jeder von uns mitbringt, und das, was euch vielleicht von anderen unterscheidet. Wenn ihr euch selbst verstanden habt, dann könnt ihr durch dieses Wissen über euch selbst auch andere verstehen lernen. Und wenn ihr die anderen verstanden habt, dann erkennt ihr, wie die Welt funktioniert. Dann wird euch auch bewusst, wie leicht es doch wäre, Frieden auf der Erde herzustellen. Aber es geht nicht allein ums Verstehen, sondern vielmehr ums Erschaffen. Ihr könnt in Anwesenheit von innerem und zwischenmenschlichem Frieden euer Traumleben kreieren. Ihr werdet euch selbst schon sehr bald dankbar sein, dass ihr dieses Buch in euren Händen haltet.

Ich wünsche euch nicht nur viel Spaß beim Lesen, sondern vor allem beim Leben!

Herzprolog

Hallo, ich bin's, dein Herz! Endlich schenkst du mir mal Aufmerksamkeit und hörst mir zu! So lange habe ich auf dich gewartet, daher danke, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Bitte leg es nicht weg, weil es dir auf den ersten Blick zu schnulzig erscheint oder dir der Anfang nicht passt. Du wirst so froh sein, wenn du es gelesen hast und dein ganzes Leben sich dadurch verändert! Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Heilung, Freiheit, Leichtigkeit, tiefe zwischenmenschliche Verbindungen und ein umfassendes Verständnis von dir selbst werden dein Geschenk sein.

Für die Denker

Und jetzt Schluss mit dem Gesülze. Auch wenn sich unser Herz später wieder zu Wort melden wird, denn das ist ja schließlich auch schon auf dem Cover Thema, möchte ich mich nun an die Skeptiker, die Köpfe und Denker, die Analytiker und Rationalisten wenden. »Schalt mal deinen Kopf ein!«, »Hast du den Verstand verloren?«, »Hast du dich von deinen Gefühlen verleiten lassen?«, »blind vor Liebe«, »Nur die Harten kommen in den Garten«, »hysterisch«, »Dramaqueen« – all diese Ausdrücke wirken erst einmal so, als würden sie gegen das Thema Herz und Gefühle sprechen, tun sie aber genau genommen gar nicht. Denn das eigentliche Problem ist weder unser Herz noch unser Verstand. Das eigentliche Problem ist, dass Menschen diese beiden Bereiche nicht miteinander verbunden bekommen! So arbeiten diese nicht nur getrennt voneinander, sondern oftmals sogar gegeneinander.

"DAS SCHWIERIGSTE IM LEBEN IST ES, HERZ UND KOPF DAZU ZU BRINGEN ZUSAMMENZUARBEITEN. IN MEINEM FALL VERKEHREN SIE NOCH NICHT MAL AUF FREUNDSCHAFTLICHER BASIS."

WOODY ALLEN

Verbundenheit statt Spaltung

Na dann legen wir mal los! Das große Ziel dieses Buches ist es, rundum glücklich zu sein. Und zwar eine permanente Form von Glück und Unbeschwertheit, die uns auch in vermeintlich schwierigen Phasen begleitet. Dazu ist es wichtig, zu verstehen, dass Verbundenheit fast all unsere Probleme löst und Spaltung hingegen einige davon erschafft. Dabei spreche ich nicht nur von der Verbundenheit beziehungsweise Spaltung in unserem eigenen Inneren, sondern auch von unseren zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Strukturen im Außen. Wir wollen also versuchen, uns im Inneren selbst und im Außen mit anderen zu verbinden. Verbindung erfüllt uns mit Freude, Liebe und Leichtigkeit. Worauf kommt es an, wenn wir uns verbinden wollen? Auf Sichtbarkeit. Wenn wir unserem Inneren die nötige Aufmerksamkeit schenken und die Selbstkommunikation fördern, erkennen wir plötzlich, was in uns selbst wirklich vor sich geht. Wir machen uns dann vor uns selbst sichtbar. Schauen wir auf das Zwischenmenschliche, dann wissen wir, dass eine tiefe Verbindung zwischen uns und anderen nur entstehen kann, wenn wir unser Inneres gegenseitig sichtbar machen. Aber keine Sorge, die Angst, die uns so oft davon abgehalten hat, uns anderen gegenüber zu öffnen, wird verflogen sein, nachdem ihr dieses Buch gelesen habt. Außerdem werdet ihr lernen, wie ihr anderen dabei helfen könnt, sich euch gegenüber sichtbar zu machen. Gute Kommunikation ist der Schlüssel zu Verbindung – ob

Warum jeder dieses Buch lesen sollte

das nun die Kommunikation zwischen Herz und Kopf in uns selbst ist oder aber die Kommunikation mit unseren Mitmenschen. Schlechte Kommunikation hingegen fördert Spaltung, und das bringt Stress mit sich. Ich freue mich so darauf, dass sich durch dieses Buch Herzen miteinander verbinden werden. Das ist das schönste Geschenk, welches ich durch dieses Buch gewinnen kann, denn dafür habe ich es geschrieben. Für die Liebe.

Unser Inneres verbinden

Um unser Inneres verbinden zu können, müssen wir erst einmal wissen, wer sich dort alles tummelt. Darf ich also vorstellen?! Das ist unser inneres Team:

HERZ:

Unser Herz ist unsere stärkste Waffe, wenn es um Verbindung geht. Gleichzeitig ist es allerdings auch unsere größte Schwachstelle. Denn unser Herz steht symbolisch für unsere Emotionen! Es ist der Part in uns, der fühlt. Dank unseres Herzens empfinden wir beispielsweise Freude, Leidenschaft, Liebe und Ruhe, aber auch Angst, Überforderung, Wut und Scham.

KOPF:

Unser Kopf hingegen steht symbolisch für unsere Gedanken. Auch unser Verstand gehört zu unserem Denkapparat und ist somit Teil des Kopfes. Er kann eine große Hilfe sein, wenn es um Planung und Umsetzung geht. Unser Kopf kann uns aber auch ablenken von den wichtigen Dingen im Leben. Wenn wir zum Beispiel anfangen, Dinge kaputt zu denken oder uns Horrorszenarien auszumalen, die nicht wirklich zielführend sind.

INNERER BEOBACHTER:

Wir haben da noch einen oft vernachlässigten, aber enorm wichtigen Teil in uns. Und das ist unser innerer Beobachter. Er ist unsere bewusste Wahrnehmung, das Nichts, die Stille in uns. Frieden.

KÖRPER:

Unser Körper ist mehr als nur die äußere Hülle. Auch unsere Sinne, unsere Organe und Zellen in unserem Inneren gehören zu ihm. Unser Körper braucht zwar Fürsorge, aber es ist ein Geben und Nehmen. Denn er zeigt uns immer wieder durch seine Reaktionen, was in unserem Inneren vor sich geht. Ob uns Stress auf den Magen schlägt oder wir Gänsehaut vor lauter positiven Gefühlen bekommen. Wenn wir auf die Zeichen unseres Körpers achten, können wir früh genug reagieren und Dinge wie einen Herzinfarkt, der durch zu viel Stress verursacht werden kann, verhindern.

In Kapitel 1 werden wir uns im Detail mit unserem inneren Team beschäftigen. Mit allen Wirkungszusammenhängen, die es mit sich bringt. Euer innerer Zustand ist natürlich nicht nur für euch selbst (eure Gesundheit und euer Glück), sondern auch für euer Leben (Erfolg) und die Kontakte im Außen (soziales Miteinander) von Bedeutung. Ihr werdet bereits durch das Lesen von Kapitel 1 Selbstliebe und wahres Selbstbewusstsein erlangen können. Was übrigens nichts mit Selbstverliebtheit oder Arroganz zu tun hat, sondern vielmehr mit Heilung und eben innerer Verbundenheit. Im Gegenteil: Selbstverliebtheit und Arroganz weisen eher auf Verletzung hin, genauso wie mangelndes Selbstwertgefühl – das eine richtet sich gegen das Außen, das andere gegen das eigene Innere. Daher ist es für unsere Lebensfreude so wichtig, aus unserer inneren Gruppe ein richtiges Team zu machen. Denn gemeinsam können wir viel mehr erreichen als einzeln – wenn wir miteinander statt gegeneinander handeln, die Ellen-

bogen einpacken und uns gegenseitig helfen, wenn wir uns gesehen und verstanden fühlen. Und das eben nicht nur von anderen, sondern auch von uns selbst, in uns selbst. Wie im Großen, so im Kleinen. Wie im Innen, so im Außen.

Uns im Außen verbinden

Warum wird gute Kommunikation mit anderen eigentlich immer wieder als so bedeutsam eingestuft? Gibt es nicht wichtigere Dinge im Leben? Äh nee, eigentlich nicht. Denn wir sind soziale Wesen und kommunizieren überall und immer wieder mit anderen Menschen. Ob das nun in einer Partnerschaft ist, in der Familie, mit Freunden oder auch im Job. In meinen Augen sollten daher sowohl »Sich selbst verstehen und kennenlernen« als auch »Kommunikation mit anderen« Schulfächer sein, denn was bereitet einen besser auf das Leben vor als gute Kommunikationsskills? Jedes Kennenlernen, der Erfolg jedes Bewerbungsgesprächs, jede E-Mail-Antwort, die wir erhalten, wird dadurch beeinflusst, wie wir selbst kommunizieren. Die Kommunikation mit anderen ist maßgeblich dafür, wie erfolgreich und glücklich wir im Leben sind und ob wir gute oder schlechte Verbindungen zu Menschen pflegen. »Goodbye, Trendwort ›toxische Beziehung‹« könnte es heißen, wenn wir wüssten, worauf es ankommt. Wenn wir selbst besser kommunizieren und die Art, wie andere kommunizieren, besser einschätzen könnten. Und deswegen widme ich der Verbindung im Außen das komplette Kapitel 2.

Wusstet ihr, dass die meisten Trennungen dem verschuldet sind, dass Dinge gesagt werden, die nicht so gemeint sind, und dass das, was eigentlich gemeint ist, nicht gesagt wird? Statt zu wissen, was die sprechende Person fühlt, kann das Gegenüber also nur vermuten, was dahinter steckt, und fängt an zu interpretieren. Ich muss das noch mal wiederholen, weil es so wichtig ist:

Die meisten Trennungen kommen daher, dass Dinge gesagt werden, die so nicht gemeint sind. Und das, was wirklich gemeint ist, wird gar nicht gesagt! Anstatt zu wissen, was die andere Person fühlt, nehmen wir es also nur an.

Das passiert für gewöhnlich auf beiden Seiten. Beide sagen nicht das, was sie wirklich meinen, sondern eben etwas, das sie gar nicht so gemeint haben. Wir wissen also nicht, was die andere Person EIGENTLICH sagen will mit dem, was sie sagt, und versuchen, eine Annahme darüber zu machen, was es denn sein KÖNNTE. Womit wir dann leider auch oft falsch liegen. Was für ein verworrenes Spiel.

Ich möchte das kurz anhand eines Beispiels veranschaulichen. Ich liebe übrigens Beispiele, davon werden noch einige kommen, um die Bedeutsamkeit im Alltag nachvollziehen zu können. Ich bleibe bei Pärchenbeispielen immer bei einer Beziehung zwischen Mann und Frau, weil sich mit »er« und »sie« beide besser unterscheiden lassen. Aussagen wie »SIE sagt und SIE antwortet« sorgen einfach für Verwirrung, um welche der beiden Partnerinnen es sich nun handelt. Die meisten Beispiele sind nicht nur auf Paare anwendbar, sondern auch auf Freundschaften und so weiter und daher auch für Singles von Bedeutung. Hier nun das Beispiel:

Ein Pärchen streitet sich. Er ist sauer, weil sie wieder vergessen hat, sein Lieblingsgetränk mit einzukaufen. Sie ist gestresst, weil sie länger arbeiten und hinterher noch einkaufen musste, den ganzen Kram gerade völlig außer Atem in den zweiten Stock geschleppt hat, und jetzt gibt es statt Erholung und einem Dankeschön auch noch einen Anschiss. Da sie nervlich am Ende ist, geht sie auf seine Gefühle nicht ein und schnauzt ihn an, dass er doch einfach ab jetzt immer selbst einkaufen solle.

Beide fühlen sich nicht vom anderen verstanden. Zum beidseitigen Verständnis ist aber erst einmal das gegenseitige Sehen des Inneren nötig, denn sonst wird das mit dem Verstehen eher schwierig. Es wurde hier nämlich von beiden Seiten nicht gesagt, was eigentlich gemeint war, und es wird womöglich von beiden noch rein interpretiert, dass der andere ja gar kein Interesse am eigenen Wohlergehen habe, egoistisch handle oder whatsoever. Damit unser Gegenüber uns sehen kann, um uns zu verstehen, müssen wir uns eben auch sichtbar machen, indem wir das sagen, was wir eigentlich meinen. Da der Mann schließlich nicht wissen kann, warum seine Partnerin das Getränk vergessen hat, kann er nur annehmen, was dahinter steckt. Eine Annahme, die er sich selbst innerlich zurechtgebastelt hat, weil sie zu seinen eigenen Gefühlen passt. Es ist also mehr eine Sorge als eine Tatsache, und diese Sorge kann er direkt mit aussprechen. Dann würde er so kommunizieren, dass es auch wirklich sein Inneres widerspiegelt. Das hätte zum Beispiel so aussehen können: »Ich habe das Gefühl, ich bin dir NICHT WICHTIG, weil du mein Lieblingsgetränk SCHON WIEDER vergessen hast. Ich mache dir so oft mit Kleinigkeiten eine Freude und bekomme das irgendwie nicht richtig zurück. Oder bemerke ich es nur nicht? Wo warst du überhaupt so lange?« Sie hätte dann entgegnen können: »Das tut mir so leid, Schatz. Ich hatte einen furchtbaren Tag auf der Arbeit und musste Überstunden machen. Ich war dann beim Einkaufen total neben der Spur. Ich brauche dringend eine Pause und freue mich schon aufs Kuscheln auf dem Sofa mit dir.« Oftmals hilft es auch, dem Gegenüber NEGATIVE Gefühle bereits zu kommunizieren, bevor man aufeinander trifft. Jemanden mit schlechten Gefühlen zu überfallen, kann sehr destruktiv sein. Sie hätte zum Beispiel nach der Arbeit eine kurze WhatsApp-Nachricht schicken kön-

nen, dass sie nun endlich frei hat und der Tag super anstrengend war, sie aber trotzdem noch wie versprochen die Einkäufe erledigen wird und sich schon auf zu Hause freut. Dann hätte er auch noch die Möglichkeit gehabt, sie bei dem ganzen Chaos in ihrem Inneren an sein Lieblingsgetränk zu erinnern und ihr bei der Begrüßung ganz anders zu begegnen.

Das Ganze ist aber noch komplexer, denn in diesem Beispiel spielen auch noch Dinge wie die Erwartungshaltung seinerseits und die »fünf Sprachen der Liebe« eine Rolle. Vielleicht habt ihr schon mal davon gehört, dass jeder Mensch Liebe auf unterschiedliche Art und Weise ausdrückt:

Mit (1) Worten, (2) gemeinsamer Zeit, (3) Geschenken, (4) Hilfsbereitschaft oder (5) Zärtlichkeit. Die Sprache der Liebe des Mannes in meinem Beispiel ist vielleicht, kleine Geschenke und Gesten im Alltag für seine Partnerin zu machen, weshalb er das im Gegenzug auch von ihr erwartet, denn er geht wohl davon aus, dass jeder seine Liebe auf diese Weise ausdrückt. Er schließt von sich selbst auf seine Partnerin. Ihre Sprache der Liebe aber ist womöglich eher, körperliche Zuneigung zu zeigen, weshalb sie nicht erkennt, wie wichtig es ihm gewesen wäre, dass sie ihm sein Lieblingsgetränk mitbringt.

Das ist jetzt natürlich ein Alltagsbeispiel, welches eher eine Kleinigkeit beschreibt, aber wenn sich Kleinigkeiten immer wiederholen oder läppern, dann kann das in der Summe große Auswirkungen haben.

Warum ist es so schwer, die eigenen Gefühle auszudrücken?

Ein Perspektivwechsel

Ihr denkt jetzt vielleicht: Na, weil man sich dadurch verletzbar macht! Sich nackt fühlt! Die eigenen Gefühle auszudrücken verlangt Mut. Was, wenn ich euch sage, dass das ein Urban Myth ist? Dass es schwer ist, unsere Gefühle auszudrücken, glauben wir aus drei Gründen:

1. Weil wir nie gelernt haben, wie es richtig geht.
2. Aufgrund weit verbreiteter Fehlinformationen.
3. Weil wir Angst haben.

Zu 1.) Weil wir nie gelernt haben, wie es richtig geht:

Natürlich fällt es uns schwer, unsere Gefühle auszudrücken, wenn wir gar nicht gelernt haben, wie. Die meisten Menschen WISSEN NICHT, wie man richtig kommuniziert. Wir bräuchten also gar keinen Mut, wenn wir die Technik beherrschen würden! Den Mut brauchen wir nur, weil wir gar nicht wissen, was wir tun und in welches unbekannte Terrain wir uns da begeben. Wenn wir ohne zu wissen, wie, einfach unsere Gefühle kommunizieren und Wunden offenbaren, könnte unser Gegenüber ja darin herumstochern.

Zu 2.) Aufgrund weit verbreiteter Fehlinformationen:

Wir hören immer und immer wieder, dass man sich verletzlich macht, wenn man das eigene Innerste zeigt, denn da liegen ja auch unsere alten Verletzungen. Und wir wollen uns nicht schwach zeigen. Aber fühlen wir uns überhaupt schwach dabei, wenn wir es richtig machen? Diese fälschliche Annahme basiert lustigerweise auf den fehlenden Informationen aus Punkt 1, dass wir einfach nicht wissen, wie es denn richtig geht. Weswegen es tatsächlich auch passieren könnte, dass wir

uns damit verletzbar machen. Also, wenn wir wüssten, wie es richtig geht, bräuchten wir diese Sorge nicht zu haben.

Zu 3.) Weil wir Angst haben:

Wir haben da diese große Angst in uns, die uns davon abhält, transparent zu kommunizieren. Diese Angst basiert wiederum auf Punkt 1, dem Nichtwissen, wie es richtig geht, und auf Punkt 2, der Fehlinformation, dass wir uns selbst damit schaden könnten. Angst ist übrigens eine der größten Triebfedern unseres Handelns, beziehungsweise oftmals auch eben die Ursache dafür, dass wir gar nicht erst handeln, also Dinge NICHT tun.

In der Steinzeit hat die Emotion Angst unser Überleben, unsere Existenz gesichert. Damals wollte man einer Gruppe zugehören, da man so weniger Gefahren ausgesetzt war als allein. Einer Gruppe kann man sich am besten anschließen, wenn man von den anderen gemocht wird. Dieses Gefühl hält bei den meisten Menschen bis heute an: Existenzängste, die damit verbunden sind, gemocht zu werden. Dabei wäre das heutzutage im Grunde genommen gar nicht mehr notwendig, da man schließlich nicht stirbt, wenn man nicht in eine Gruppe aufgenommen wird.

Dennoch denken wir eben immer noch, dass wir keine Schwächen und Macken haben dürfen, um gemocht zu werden, und versuchen uns daher anzupassen. Eigentlich sollten wir mehr Angst davor haben, für etwas gemocht zu werden, das wir gar nicht sind! Plus: Echte, transparente Beziehungen sind viel mehr wert als oberflächliche. Und tiefe Verbindungen bekommt man eben nur, wenn man sich öffnet. Daher sollte man nach diesen echten, transparenten Verbindungen streben, statt Angst davor zu haben, anzuecken. Denn ein Leben ohne solche Verbindungen macht doch viel mehr Angst, oder? Und die größte Angst, die wir haben sollten, wäre es, einsam zu sterben. Also ohne jemals echte, tiefe Verbindungen geknüpft zu haben.

*"ANGST KOMMT VON UNSICHERHEIT. WIR
KÖNNEN DIE ANGST IN UNS BESEITIGEN, WENN
WIR UNS SELBST BESSER KENNEN."*

BRUCE LEE

Wenn wir uns selbst besser kennenlernen und wissen, wie wir gut mit anderen kommunizieren, und vor allem, wenn wir die Erfahrung machen, wie gut das tut, dann verfliegt diese Angst nach und nach von ganz alleine. Ihr werdet merken, wie gut sich inneres Teamwork und Verbundenheit mit dem Außen anfühlen. Zwischenmenschliche Verbindung basiert wie gesagt auf »Echt-Sein«, was wiederum bedeutet, transparent das eigene Innere zu zeigen. Es wird zu eurer Stärke werden, die keinen Mut benötigt.

Dazu ein Beispiel aus meinem eigenen Leben, welches den Wert des Echt-Seins ganz gut zeigt:

Ich arbeite seit circa zwanzig Jahren als Schauspielerin, und in dieser Zeit habe ich sehr viele Events, Filmfeste und Preisverleihungen besucht. Das Spiel, das dort gespielt wird, ist seit Jahrzehnten dasselbe. »Alle« – es sind natürlich nie alle alle ;) – versuchen sich bestmöglich zu präsentieren und Kontakte zu knüpfen, die ihnen weiterhelfen. Die Schauspieler hängen sich an die Caster, um Jobs zu ergattern, die Caster aus genau demselben Grund an die Producer, und die wiederum hängen sich an die ganz bekannten großen deutschen Schauspieler, um sie für ihre Projekte zu gewinnen, und so weiter. Also die, an denen man selbst interessiert ist, sind selbst an ganz anderen Menschen interessiert und haben keinen Bock, sich mit denen zu unterhalten, die etwas von ihnen wollen. Jeder ist am eigenen Ziel interessiert und biedert sich bei jemand anderem an. Ich

hatte irgendwann keine Lust mehr auf dieses Schaulaufen und habe solche Scheinwelt-Veranstaltungen gemieden. Aber es kam der Zeitpunkt, an dem ich mir dachte: Warum das Spiel nicht mal anders spielen? Also bin ich wieder ab und zu hingegangen, allerdings war ich von da an einfach ich selbst, habe nicht versucht, irgendwen kennenzulernen, sondern hatte einfach eine gute Zeit. Hinterher hatte ich dann zwar nur zwei statt zehn neue Kontakte in meinem Handy, aber dafür waren es zwei echte Verbindungen, die viel mehr wert waren als zehn oberflächliche! Die Wahrscheinlichkeit, durch eine wahre Connection einen Job zu bekommen, ist viel höher, als wenn man als Zwanzigste den Kontakt des Casters oder der Casterin ergattert, denn der- oder diejenige kann sich hinterher ohnehin kaum an einen erinnern und spürt eben auch keine echte Zuneigung zu einem. Und hinzu kommt noch, dass man neue Freunde dazu gewinnen kann und es eben nicht mehr nur ums Business geht.

Wichtig ist auf jeden Fall schon mal: Wir sollten endlich alle einen Perspektivwechsel schaffen! Ein neues Bild von guter Kommunikation bekommen, denn das, was uns beigebracht wurde, ist fake. Überraschung! Unsere Gefühle zu zeigen, macht uns nicht verletzlich, eigentlich ist das Gegenteil der Fall: Durch Echt-Sein und die richtige Kommunikation unseres Innersten supporten und schützen wir uns selbst!

Die Hürde, die es zu verstehen gilt

Es gibt da allerdings tatsächlich eine kleine Hürde, die es uns allen nicht so leicht macht, das zu sagen, was wir wirklich meinen, und keinen Raum für Interpretationen und Missverständnisse zuzulassen. Damit kommen wir wieder zur Teamarbeit in unserem Inneren. Das,

was unser Kopf an Gedanken produziert, können wir sehr leicht eins zu eins kommunizieren: »Lass uns doch bald mal wieder zusammen feiern gehen!« Das, was unser Herz fühlt, ist hingegen viel schwieriger auszusprechen, denn unsere Emotionen sind abstrakt und lassen sich nicht eins zu eins in Worte fassen. Wenn wir das Gefühl hinter der Aussage »Lass uns doch bald mal wieder zusammen feiern gehen!« mit kommunizieren würden, dann sähe das so aus: »Ich VERMISSE die wilden Partynächte. Ich würde mich mega FREUEN, wenn wir bald mal wieder zusammen feiern gehen!« So, das ist es, was in unserem Inneren vor sich ging. Hier stecken Emotionen im Gesagten. Durch diese Gefühle ist der Gedanke »Lass uns doch bald mal wieder zusammen feiern gehen!« aufgekommen.

Der Grund für diesen Gedanken ist das Herz, welches sich danach sehnt. Um die Bedürfnisse unseres Herzens kommunizieren zu können, muss uns unser Kopf als Dolmetscher helfen und das Ganze übersetzen, was manchmal eben gar nicht so einfach ist. Nicht umsonst heißt es in Filmen oder auch im wahren Leben oft: »Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie sehr ich dich liebe.« Um unsere Gefühle bestmöglich in Worte fassen zu können, müssen unser Kopf und unser Herz zusammenarbeiten. Dazu kommt, dass wir unser Gefühl selbst erst mal bemerken müssen.

Übrigens liegt jedem Gedanken ein Gefühl zugrunde! Und wenn es nur das Gefühl von Gleichgültigkeit ist, irgendetwas fühlen wir IMMER. Unser Herz schaltet sich nicht zwischendurch einfach so ab. ;)

Schauen wir uns dazu mal ein Pärchen-Beispiel an, welches bedeutsamer erscheint als das eben mit dem Lieblingsgetränk – und keine Sorge, es kommen noch genügend Beispiele aus Familie, Freundschaft, Job und auch für Singles.

Nehmen wir an, ein Paar hat sich entschieden zu heiraten, doch diese Entscheidung ist schon eine ganze Weile her, und sie fragt sich nun: »Will er mich überhaupt (noch) heiraten?« Und genau diesen Gedanken kommuniziert sie eins zu eins so an ihn, als es irgendwann wütend aus ihr herausplatzt: »Willst du mich jetzt heiraten oder nicht?!« Er ist völlig überfordert, fühlt sich angegriffen und infrage gestellt und weiß überhaupt nicht, wie er reagieren soll. Sie hat ihre diesem Gedanken zugrundeliegenden Gefühle nicht mit kommuniziert, weshalb er sie nicht verstehen kann und sie sich dementsprechend nicht gesehen fühlt. Sie muss erst einmal in sich hineinhorchen, um überhaupt selbst ihre eigenen Emotionen zu sehen und somit kommunizieren zu können.

Schritt eins von ihrer Seite aus wäre, erst mal zu schauen: »Was fühle ich überhaupt?«, bevor sie etwas sagt. Dann kommt das große Warum! »Warum fühle ich das?« Und hier wird's oft schwierig, da Gefühle eben abstrakt sind. Das ist wie mit der Kunst: Wenn ein Künstler die eigene Absicht hinter seinem Werk nicht preisgibt, abstrahiert und interpretiert die betrachtende Person das Visuelle. Wir müssen also unser Herz abstrahieren, interpretieren und kommunizieren, damit nicht die andere Person unser Herz FÜR uns interpretiert und am Ende ein ganz anderes Bild sieht, als wir eigentlich malen wollten. **Wenn wir also nicht selbst unser Innerstes kommunizieren, wird unser Gegenüber etwas hineininterpretieren, womit derjenige dann oftmals falschliegt.** Wir sollten also immer auf der Suche nach unseren Gefühlen und deren Auslösern sein.

Was den von der Partnerin in unserem Beispiel eins zu eins kommunizierten Gedanken zugrundeliegt, ist: »Ich habe Angst, dass du mich nicht heiraten willst, weil du womöglich glaubst,

dass ich nicht die Richtige für dich bin.« Selbst wenn sie das dann sehr emotional sagt, kann ihr Partner so aber ihr Inneres sehen und bemerken, dass hinter der Wut eigentlich Traurigkeit und Angst stecken. Dann fällt es ihm wahrscheinlich leichter, sich ebenfalls zu öffnen und vielleicht den Grund dafür preiszugeben, warum die Hochzeit noch immer nicht konkretisiert wurde. Was alles Mögliche sein könnte, von »Doch natürlich möchte ich, aber ich wusste nicht, ob du noch willst, weil wir gar nicht mehr richtig darüber geredet haben« über »Um ehrlich zu sein, kann ich mir eine Hochzeit gerade nicht leisten« bis hin zu »Es liegt nicht an dir, ich bin einfach noch traumatisiert von der Scheidung meiner Eltern und habe Sorge, dass uns das auch passieren könnte«.

Wenn wir dauerhaft offen und verständnisvoll miteinander kommunizieren, über all unsere Ängste und Sorgen, über all unsere Gefühle, dann wird es hier nicht zum bösen Erwachen kommen, bei dem der Partner sagt: »Du hast recht, ich will dich gar nicht heiraten, ich will mich trennen!« Denn dieses »Aus-allen-Wolken-Fallen« passiert eigentlich nur dann, wenn Probleme und Konflikte nie richtig miteinander besprochen wurden. Es wird natürlich trotzdem immer mal wieder vorkommen, dass unbewusst Gedanken herausplatzen, aber dann kann das Gegenüber helfen, indem es nachfragt.

Also, um das noch einmal deutlich zu machen: Mit ihrem wütenden »Willst du mich jetzt heiraten oder nicht?!« kommuniziert sie nicht ihre Gefühle, sondern ihre Gedanken. Für ihn fühlt es sich zwar wie ein Vorwurf an, aber wenn er es schafft, darauf mit einer Frage zu reagieren, ist oftmals schon viel geholfen: »Was meinst du damit? Wie meinst du das? Was geht in dir vor? Hast du vor irgendetwas Angst? Was fühlst du?« Damit würde er ihr die Möglichkeit geben, ihre eigentlichen, dem Ge-

danken zugrundeliegenden Gefühle sichtbar zu machen und das zu sagen, was sie wirklich meint. Das heißt also: Versucht, euer eigenes Inneres samt eurer Gefühle zu kommunizieren, und versucht im Gegenzug auch bei eurem Gegenüber, die Gefühle, die hinter seinen kommunizierten Gedanken stecken, zu erfahren.

Als Paar könnt ihr diese Kommunikationstechniken besprechen und dieses Buch vielleicht gemeinsam oder nacheinander lesen. Denn dann eignet man sich irgendwann richtige Skills an. Mein Freund und ich trainieren das fleißig gemeinsam, und wir werden immer besser darin.

Wie, die Autorin ist selbst noch nicht auf dem Berggipfel angekommen? Nein, bin ich nicht. Denn auch ich habe diese Dinge nie beigebracht bekommen, weder in der Schule noch zu Hause oder von sonst irgendwem. Ich bin vor ein paar Jahren während einer Meditation auf den Begriff »Der Beziehungscode« gekommen. Dieser Code ist sehr umfassend, aber im Prinzip geht es allem voran um Verbindung durch »sich sichtbar machen«. Ich wusste plötzlich einfach, dass diese Methode der Schlüssel für eine liebevolle Beziehung mit mir selbst und mit anderen ist – und sogar für mehr Weltfrieden. Ich weiß, den Weltfrieden wünschen sich meist die Frauen, die an Miss-Wahlen teilnehmen. Aber nein, ich bin nicht Miss Germany, ich bin laut meinem Ex-Freund auf einer Skala von Eins bis Zehn eine Acht (womit ich sehr zufrieden bin), aber es ist nur logisch, dass diese Methode die Welt heilen könnte, wenn wir sie alle von klein auf lernen würden. Das werdet ihr noch merken, falls es euch jetzt noch nicht bewusst ist.

*"DAS PROBLEM IST HEUTE NICHT DIE ATOMENERGIE,
SONDERN DAS HERZ DES MENSCHEN."*

ALBERT EINSTEIN

Die große Angst vor uns selbst

Wir haben gerade schon die Angst angesprochen, die wir im Zwischenmenschlichen haben, wenn es darum geht, unsere Gefühle zu zeigen und zu kommunizieren. Aber es gibt da noch eine andere Angst, nämlich nicht die vor den anderen, sondern die vor uns selbst! Wir wollen nämlich gewisse Gefühle nicht vor uns selbst zulassen. Weil wir uns vor uns selbst verletzlich machen könnten? Weil wir uns selbst mit unserer inneren Reaktion verletzen würden? Vielleicht weil wir zu uns selbst sagen könnten: »Bist du bescheuert, stell dich nicht so an! Bist du dumm, dass du das nicht besser kannst?« Oft wollen wir auch gar nicht tiefer in uns selbst hineinschauen, weil wir zum einen nicht wissen, wie das geht, und zum anderen denken, es könnte anstrengend und zeitintensiv werden. Aber da ist noch mehr! Da ist noch eine andere Form der Angst, die uns davon abhält. Die Angst vor dem, was wir entdecken könnten. Die Angst vor dem Unbekannten. Die Angst vor der Veränderung, von der wir nicht wissen, wie sie aussehen würde. Die Angst vor dem Schmerz, der wieder hochkommen könnte. Die Angst vor einem Schmerz, der eh da ist, auch wenn wir ihm nicht gewähren, an die Oberfläche zu kommen. Ein tiefer, versteckter Schmerz, der uns begleitet und sich immer wieder auf andere Art und Weise zeigt, nach Hilfe schreit. Und wir ignorieren ihn einfach – aus Angst vor ihm. Der arme ungesehene Schmerz, oder? Wir brauchen keine Angst vor diesem Schmerz zu haben, denn das Gegenteil davon wird uns begleiten: die Liebe. Es wird nicht anstrengend werden, sondern uns zu Erleichterung und Leichtigkeit verhelfen. Und das Beste daran: Der tief sitzende Schmerz kann endlich gehen! Eben weil er endlich gesehen wird. Weil er gesehen, verstanden und geliebt wird und somit das erfährt, wonach er sich die ganze Zeit gesehnt hat. Dieses Buch zeigt euch, wie das geht. Ihr werdet euch selbst (und eure Liebsten) nicht nur besser kennenlernen, sondern euch selbst (und andere) auch tiefer lieben lernen und euch dabei so frei fühlen wie noch nie. Aaaaah, das wird toll!

Mein eigener Weg

Mein Leben hat es jetzt schon komplett verändert! Ich lebe zwar noch nicht auf dem Mount Everest, aber ich war in einigen Situationen schon dort. Nicht wortwörtlich natürlich, sondern im übertragenen Sinne. Wenn das Ziel der Berggipfel ist, dann befinde ich mich nicht permanent dort, aber hin und wieder. Und ich weiß nun und bin mir stets darüber bewusst, wie schön und frei es dort oben ist, denn ich habe es schon einige Male erlebt. Es dauert einfach seine Zeit, bis man die erlernten Automatismen abgelegt hat. Es ist Training, aber mit jedem Mal wird man besser, und irgendwann werden stattdessen die neu erlernten Muster zu Automatismen und fallen einem leicht. Außerdem lädt man mit jedem Mal, das man auf diese Weise mit sich oder anderen auf einer tieferen Ebene kommuniziert, ein Päckchen Ballast mehr aus dem Rucksack des Herzens ab, und der Weg zum Mount Everest ist mit einem leichteren Rucksack doch automatisch viel unbeschwerter. Man fühlt sich immer befreiter. Mit jedem Mal kommt man schneller nach oben. Und nach der vielleicht zehnten Tour merkt man dann erst, wie groß der Rucksack eigentlich ist, den man das ganze Leben lang mitgeschleppt hat. Denn wow, man hat schon so viel ausgepackt, aber es ist immer noch was drin. Einiges versteckt sich in Innentaschen und sogar in solchen, von denen man bisher gar nicht wusste oder immer noch nicht weiß, dass sie im Rucksack sind. Einiges versteckt sich auch hinter klemmenden Reißverschlüssen. Fakt ist: Man begibt sich auf eine Reise, bei der man immer mehr Gepäck loswird und immer weniger Last zu tragen hat. Eine nie geahnte wundervolle Reise, die immer schöner wird!

Ich möchte auch im Umgang mit euch möglichst offen sein und mein Innerstes offenbaren. Daher kommen auch viele private Beispiele von mir im Laufe dieses Buches. Und ich möchte noch kurz etwas loswerden. Das hier ist mein zweites Buch. 2019 habe ich zu-

sammen mit Chris Halb12 mein erstes Buch »Hätte ich das mal früher gewusst! Was man in der Schule nicht lernt, aber wirklich im Leben braucht« veröffentlicht, welches unser bisher größtes Herzensprojekt war und sich immer noch fleißig verkauft. Das zeigt uns, dass Menschen doch viel lieber lernen, als man anhand von Schulerfahrungen meinen würde. Menschen lernen gerne, zumindest die Dinge, die wirklich wichtig für ein glückliches, erfolgreiches Leben sind. In der Schule wird uns nur leider oft irgendwann der Spaß am Lernen genommen. Als Kinder freuen wir uns auf die Grundschule und auch oft noch auf die weiterführende Schule. Aber bei den meisten von uns kommt irgendwann der Punkt, an dem wir lieber wirklich sinnvolles Wissen aufnehmen würden und uns fragen: »Wozu das alles hier?« Nun schreiben Chris und ich beide parallel an einem zweiten Buch, diesmal jedoch jeder an einem eigenen. Chris' zweites Buch heißt übrigens »Hätte ich das Spiel des Lebens mal früher durchschaut!« – ihr merkt, es entsteht eine Reihe. Falls ihr zu den Early-Bird-Käufern meines Buchs gehört, dann ist Chris' Meisterwerk noch nicht draußen, es erscheint nämlich einige Wochen nach dieser Lektüre hier. Das erste Buch war, wie der Name schon sagt, etwas fürs Köpfchen, und dieses, mein zweites Buch, soll etwas fürs Herz sein.

Ihr habt es schon gemerkt, ich verwende eine (schl)echte Schreibweise – wie im ersten Buch übrigens auch. Ich möchte damit eine Nähe erzeugen, als würde man zu einem Freund oder einer Freundin sprechen. Auf Augenhöhe. Und die lockere Schreibweise soll Spaß machen. Nicht nur der Inhalt, sondern auch das Lesen selbst soll Spaß machen.

Falls ihr unser erstes Buch bereits kennt, ist euch vielleicht auch aufgefallen, dass ich dieses zweite Buch bei einem anderen Verlag schreibe. Ich erkläre euch kurz, warum. Beide Bücher sind große Herzensprojekte von mir, und für das erste Buch haben wir viele Gespräche mit verschiedenen Verlagen geführt. Dabei haben wir bemerkt,

dass wir uns von manchen Verlagen beziehungsweise den jeweiligen Ansprechpartnern aus diesen Verlagen nicht richtig gesehen gefühlt haben. Eine Ansprechpartnerin wollte Inhalte verändern und uns reinreden. Eine andere hat das Thema und wie wichtig es uns ist überhaupt nicht richtig verstanden, und bei zwei anderen Verlagen beziehungsweise deren Ansprechpartnern hatten wir das Gefühl, sie wollten das Buch mit uns nur machen, da sie darin gutes Geld und hohe Verkaufszahlen witterten. Und dann gab es da diese eine Ansprechpartnerin, Ricarda, die uns zwar nicht das monetär beste Angebot unterbreitet hat, die uns aber verstanden hat, die uns gesehen hat, die für dieses Buch genauso gebrannt hat wie wir. Und das war der Grund, warum wir uns bei unserem ersten Buch letztendlich für den Verlag entschieden haben, bei dem Ricarda arbeitete: Wir haben uns für sie als Person entschieden. Weil sie genauso mit dem Herzen dabei war wie wir. Sie war auch unsere Lektorin für das erste Buch, und die Zusammenarbeit war einfach eine große Freude. Keine ärgerlichen Diskussionen. Wir waren auf einer Herzenslinie. Leider ist sie mittlerweile nicht mehr bei diesem Verlag tätig, weswegen wir lange Zeit gar nicht mehr an ein zweites Buch gedacht haben. Aber dann kam Uli auf uns zu, der einen neuen Verlag gegründet hat und mich als Speakerin zu diesem Thema hier gehört hat. Er fand es so gut, dass er mich fragte, ob ich bei ihm nicht ein Buch darüber schreiben wolle. Und wieder war dort ein Mensch, der genauso für das Thema gebrannt hat wie ich, der mit dem Herzen dabei war, bei dem ich mich gesehen und verstanden gefühlt habe. Und so ist dieses zweite Buch entstanden. Bei einem anderen Verlag. Bei einem anderen MENSCHEN. MIT einem anderen Menschen. Das Zwischenmenschliche war die ausschlaggebende Kraft. Schon wichtig, oder, dieses Zwischenmenschliche? ;)

Ich hoffe, es wird langsam deutlich, welche Tragweite und Wichtigkeit das alles für uns hat. Denn unter den Top drei der Dinge, die Men-

schen auf dem Sterbebett am meisten bereuen, ist: »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.«¹ Vielleicht fehlt uns aber eben gar nicht der Mut, sondern die Technik und das innere Teamwork. Denn wozu braucht man Mut, wenn gar keine Angst mehr da ist? Denn es ist eine Angst vor dem Monster unter unserem Bett, welches gar nicht existiert. Wir müssen diese Angst nicht haben, also brauchen wir auch keinen Mut. Wir lassen gar nicht die Hüllen fallen und fühlen uns nackt, wenn wir uns öffnen, sondern lassen die Mauern und damit die schwere Last von unseren Schultern fallen und fühlen uns endlich leicht. Mehr noch: Wenn wir unser Innerstes nicht mit anderen teilen, werden wir es nicht nur bereuen, wir werden es vereinsamen lassen. Lasst euch und euer Inneres nicht einsam alt werden!



Der Käfig, den ihr um euch selbst errichtet

Und damit legen wir los. Im ersten großen Kapitel wird sich wie bereits erwähnt alles um unser eigenes Inneres drehen, da das Verstehen von uns selbst die Grundlage dafür ist, wie man gut kommuniziert. Denn das, was in unserem Inneren abläuft, läuft auch in anderen ab.

Wir wollen also in Kapitel 1 das Innere eines jeden Menschen verstehen, um uns dann in Kapitel 2 anzuschauen, wie das Ganze in der zwischenmenschlichen Wechselwirkung abläuft. Also, viel Spaß bei der Befreiung eures Innersten und dem Zugang zu euren Herzen und denen anderer. Ihr werdet euch wünschen, ihr hättet das schon früher gefühlt. Egal, ob alt, jung, Mann, Frau, was auch immer, dies ist ein Buch über jeden von uns. **Dies ist ein Buch über dich – egal, wer du bist!** Schnappt euch gerne einen Textmarker und streicht die Dinge an, die ihr euch besonders einprägen wollt. Und damit würde ich sagen: Let's dive deeper!

Damit ihr noch tiefer in das Wissen dieses Buches einsteigen könnt, habe ich hier einen exklusiven Gratis-Workshop/eine Gratis-Meditation für euch. Außerdem könnt ihr dort Teil einer wundervollen Community werden:



**GRATIS
WORKSHOP**

**VERSTEHE
DICH ENDLICH
SELBST!**

Ich sehe mich

In diesem großen Kapitel lernen wir uns selbst richtig kennen. Wir wünschen uns oft, uns von anderen gesehen zu fühlen. Viel wichtiger ist aber eigentlich, dass unser Inneres sich von uns selbst gesehen fühlt. Wenn wir uns selbst nicht sehen, können wir uns selbst übrigens auch nicht verstehen. Das Sehen kommt also vor dem Verstehen. Denn erst, wenn wir erkennen, was in uns vorgeht, können wir anfangen zu verstehen. Wenn wir das beides erreicht haben, entstehen Selbstbewusstsein und wahre Selbstliebe fast von alleine. Wenn wir glauben, dass das alles nicht so wichtig ist, dann lassen wir unser Inneres vereinsamen und die verschiedenen Bereiche in uns in Konkurrenz miteinander treten – Herz gegen Kopf. Das Ziel dieses Kapitels ist also, dass wir uns am Ende ganz fühlen, verbunden in uns selbst. Woraus als Bonus ganz viel Heilung resultiert.

Gespaltenes Selbst

Ich bin zu Anfang bereits kurz darauf eingegangen, dass in unserem Inneren meist zwei Teile getrennt voneinander agieren: Herz und Kopf. Als Erinnerung: Das Herz steht hierbei symbolisch für unsere Gefühlswelt, der Kopf hingegen für unsere Gedankenströme. Wenn Herz und Kopf nicht als Team agieren, arbeiten wir in uns separiert, was sehr große Auswirkungen haben kann. Es wird eine Diskussion,

ein Streit, manchmal sogar ein Kampf zwischen Herz und Kopf geführt, bei dem meist einer verlieren muss oder sogar beide gemeinsam untergehen.

Stellt man sich das in einer Firma vor, würde das zu ziemlichem Problem und nicht gerade zum Erfolg führen:

Vorteile von Teamarbeit, wenn das Team gut funktioniert	Nachteile von Teamarbeit, wenn das Team nicht funktioniert
Jeder fokussiert sich auf die Aufgaben, die er oder sie am besten kann	Störungen und Ablenkungen
Effizienz	Verschwendung von Energie
Gegenseitige Unterstützung, an einem Strang ziehen	Verteilungskämpfe, Ego im Vordergrund auf Kosten des Teams und des Endprodukts
Lernen von anderen	Kein klarer Fokus
Weniger Hierarchie/ Unterdrückung	Unzufriedenheit

Wir haben das Problem, dass unser Kopf oft einen komplett anderen Weg einschlagen möchte als unser Herz. Unser Gefühl sagt uns zum Beispiel bei einer bevorstehenden Entscheidung, dass wir das eigentlich nicht machen möchten und wir uns dagegen entscheiden sollten. Unser Kopf sieht aber beispielsweise das Geld und malt sich aus, dass wir etwas verpassen könnten, weshalb er möchte, dass wir uns dafür

Ich sehe mich

entscheiden. Die beiden arbeiten nun gegeneinander, und womöglich bewirkt das, dass wir uns am Ende mit keiner der beiden Entscheidungen pudelwohl fühlen, da wir uns innerlich nicht einig sind. Treffen wir die Entscheidung mit dem Kopf, ist das Herz unzufrieden, und andersrum. Wie schön wäre es doch, wenn beide immer an einem Strang ziehen würden! Dann wären wir viel zufriedener. Manchmal führt diese innere Spaltung sogar dazu, dass am Ende keine der Parteien zufrieden ist.

Ich kenne das noch sehr gut aus Schul- und Unizeiten. Ich müsste dringend für eine Klausur lernen, mein Kopf schreit, ich soll lernen, aber mein Gefühl macht nicht mit, hat keine Lust, und die dadurch entstandene Blockade bewirkt, dass ich weder auf das eine noch das andere höre. Statt zu lernen oder aber den Tag für eine gute Zeit mit Freunden am See zu nutzen, bleibe ich zu Hause und mache nichts. Denn ich könnte ja doch jederzeit anfangen mit dem Lernen. Oder ich mache plötzlich andere Sachen (wie aufräumen), die ich auch immer schon vor mir hergeschoben habe und die mir aber nun doch lieber sind, als zu lernen. Abends merke ich dann, dass ich nichts für die Klausur gemacht habe und doch an den See hätte fahren können. Da Herz und Kopf gegeneinander gearbeitet haben, habe ich auf keine der beiden Parteien gehört. Am Ende des Tages ist also weder das Herz noch der Kopf zufriedengestellt.

Wir können also »leider« keinen Alleingang des Kopfes oder des Herzens machen, denn beide sind Teile von uns. Welch große Auswirkungen das Zusammenspiel von Herz und Kopf nicht nur auf uns selbst

und unser Leben haben kann, sondern auch auf andere und deren Leben sowie auf die Verbindung zwischen uns und anderen Menschen, erfährt ihr noch sehr ausführlich. Aber zunächst möchte ich in diesem Zusammenhang auf unseren Körper eingehen. Denn auch dieser steht in Wechselwirkung mit Herz und Kopf.

Unser Körper

Herz und Kopf sind nicht allein, unser Körper gehört wie gesagt auch zum Team dazu. Unser Denkapparat (Kopf/Verstand), gepaart mit unserem Glauben und auch unseren Gefühlen (Herz), hat wissenschaftlich erwiesen positiven oder negativen Einfluss auf das Wohlergehen unseres Körpers – das nennt sich Placebo- oder auch Nocebo-Effekt. Außerdem reagiert unser Körper auf zu viel inneren Stress nicht selten mit Kopfschmerzen, Verspannungen, einem Magengeschwür oder sogar Herzinfarkt. Wir wissen auch aus der Psychologie, dass unterdrückte Gefühle uns nicht nur psychisch, sondern auch physisch krank machen können. Der Begriff »psychosomatisch« ist euch sicher nicht fremd. Er beschreibt körperliche Beschwerden, die mit der Psyche und sozialen Faktoren zusammenhängen. Unser Körper sendet uns oft Warnsignale. Wenn wir diese nicht bemerken, werden wir irgendwann krank. Wir kommunizieren also in uns selbst (mal besser, mal schlechter) – nämlich unser Kopf mit unserem Herzen und dem Körper. Wie oft verlieren wir uns im Kopf in Horrorszenarien, Gedankenkarussellen und Abwärtsspiralen. Wie oft spüren wir Wut oder Tränen hochkommen, die uns etwas sagen wollen und gesehen werden möchten. Doch oftmals ignorieren wir einen oder mehreren dieser drei Bereiche, machen ihn herunter oder reden ihn klein. Beispiel: Wir merken leichte Kopfschmerzen, nehmen eine Tablette und funktionieren weiter, weil wir das gerade nicht gebrauchen können, und im Urlaub werden wir dann direkt krank. Wir reden uns ein, dass wir uns nicht so anstellen sollen, und der innere Kritiker kommt an die

Macht. Weil wir gestresst sind, lassen wir dann ungehemmt und unbedacht unsere Wut in E-Mails, Kommentaren oder Textnachrichten raus. Ohne die Wut zu hinterfragen oder erst einmal herunterkochen zu lassen, um besonnen reagieren zu können. Und dann bereuen wir es oftmals im Nachhinein.

Ihr merkt jetzt schon, dass eine große Wechselwirkung zwischen diesen drei Weggefährten besteht. Und nicht nur das. Wechselwirkung bedeutet Beeinflussung. Sie beeinflussen sich also gegenseitig, die Frage ist nur: im konstruktiven oder im destruktiven Sinne? Uns sollte sehr viel daran liegen, dass wir aus den dreien ein unschlagbares Team machen, denn dann wird die Wechselwirkung eine sehr erfreuliche für uns sein.