

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

KAPITEL 1 – VON DER FALSCHEN SUCHE NACH DEM GLÜCK

KAPITEL 2 – ZUFRIEDENHEIT BEGINNT MIT FREIHEIT – UND FREIHEIT BEGINNT IM KOPF

- **Bist du zufrieden oder lebst du in Gewohnheit?**
- **Was Zufriedenheit bedeutet**
- **Es ist Zeit, aufzuwachen**
- **Werde frei im Kopf**
- **Angst enttarnen und Abhängigkeiten erkennen**

KAPITEL 3 – FINDE DICH SELBST

- **Zeit und Stille**
- **Intuition – die Sprache deiner Seele**
- **Erst wenn du dich kennst, kannst du dir geben, was du brauchst**
 - Deine Grenzen wahrnehmen*
 - Erkenne deine Bedürfnisse*
 - Finde deine Werte*
 - Deine Stärken & Schwächen*
 - 5 Hinweise auf deinen Herzensweg*
 - Dein persönliches Ziel finden*
- **Du und deine Vergangenheit**

KAPITEL 4 – REISEVORBEREITUNGEN

- **Geistige Vorbereitung für ein Leben im Einklang mit dir**
 1. NIMM DICH WICHTIG
 2. EIGENVERANTWORTUNG
 3. SELBSTBEWUSSTSEIN & SELBSTVERTRAUEN
 4. SELBSTANNAHME UND SELBSTLIEBE
 5. MUT
 6. FLEXIBILITÄT
 7. ACHTSAMKEIT
 8. VERTRAUEN
 9. LOCKERHEIT

KAPITEL 5 – GEHE DEN WEG, DER DICH GLÜCKLICH MACHT

Wissenswertes für deinen Weg

- **Die Kraft der Gegenwart**
- **Die Macht der Gedanken**
- **Das Gesetz der Anziehung**

- Visualisierungen
- Das Schicksal und die 4 Gesetze der Spiritualität
- Gute Tage : Schlechte Tage – Vom Annehmen und Seinlassen

So gelingt es dir, im Einklang zu bleiben

- Entscheidungen treffen, die sich richtig anfühlen
- Vom Umgang mit der Angst
- Klarheit schaffen mit The Work
- Mach dich auf zu deinen Zielen
- Neue Gewohnheiten in dein Leben integrieren
- Abwarten, kämpfen oder loslassen? - Widerstände verstehen lernen
- Krisen verstehen und überwinden
- Selbstfürsorge – Die Kunst, in Balance zu bleiben
- Bedürfnisse äußern und einfordern – so gelingt es dir, zu bekommen, was du brauchst
- Die Sache mit den fremden Erwartungen
- Warum es wichtig ist, Ärger an- und auszusprechen
Strategien für erfolgreiche Konfliktgespräche
- Unzufriedenheit auflösen – CHANGE IT – LOVE IT – LEAVE IT
- Trennungen – wenn du erkennst, dass du gehen musst
- Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen
- Die Kraft der Vergebung
- Abschiede und wie es dir gelingt, loszulassen
- BONUS: Alles in Unruhe? 3 hilfreiche Tipps, um schnell zur Ruhe zu kommen

KAPITEL 6 – SO BLEIBST DU AUF DEINEM WEG

- 3 Regeln, um nicht vom Weg abzukommen

SCHLUSSWORTE

WEITERFÜHRENDE INHALTE

Wach auf!

Lebe dein Leben.

Sei authentisch. Sei glücklich.

Ein Wegweiser zu einem Leben im Einklang mit sich selbst

Vorwort

Mein Leben war lange Zeit geprägt von starken Selbstzweifeln und von Selbstablehnung. Ich passte mich in meiner Jugend stark an andere Meinungen an, verstellte mich und spielte Rollen, in der Hoffnung, mich selbst zu finden und dazuzugehören, aber es gelang mir nicht. Ich fühlte mich nirgendwo zuhause – am wenigsten in mir selbst. Ich verfiel immer mehr in den Selbsthass und wurde letztendlich depressiv.

Heute ist mir klar, dass der einzige Weg, zufrieden und glücklich zu sein darin besteht, sich selbst zu finden, anzunehmen und zu leben, weil der einzige Ort, an dem wir ankommen müssen, in uns selbst liegt. Wenn wir mit uns verbunden sind, wissen wir auch, wohin wir gehen möchten. Die Stimme unseres Herzens weist uns den Weg und nur, wenn wir diesem Weg folgen, können wir glücklich sein – weil unser Leben im Einklang mit uns ist und wir in Harmonie mit uns selbst sind.

Darum schreibe ich dieses Buch.

Ich weiß, dass es da draußen viele Menschen gibt, die ein Leben führen, das nicht ihres ist und die sich danach sehnen, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Doch Unsicherheiten, Angst oder Abhängigkeiten stehen dem oft im Weg. Sie glauben, dass sie keine Möglichkeiten haben oder ihnen Glück nicht gegönnt ist. Vielleicht gehörst auch du zu diesen Menschen. Aber glaube mir, Glück und ein erfülltes Leben sind auch dir gegönnt. Du trägst alles in dir, was du für deinen Weg in ein erfülltes Leben brauchst. Kunst liegt darin, den Zugang dazu zu finden und den Mut zu haben, der Stimme deines Herzens zu folgen. Und dabei möchte ich dich unterstützen.

Bist du bereit? Dann: los geht's! :)

PS: Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, um es in einem Zug durchzulesen. Ganz im Gegenteil. Ich lade dich vielmehr ein, dich nur dem Kapitel oder Abschnitt zu widmen, der gerade für dich von Bedeutung ist. Ich möchte dir mit dem Buch ein Wegweiser an die Hand geben, auf den du immer wieder in den verschiedensten Situationen und Phasen deines Lebens zurückgreifen kannst. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um das Gelesene aufzunehmen und umzusetzen. Nicht alle Strategien mögen dich ansprechen oder hilfreich für dich sein. Ich setze Impulse und biete dir Vorschläge an. Was du davon für dich mitnehmen möchtest und was dir zu mehr Lebensqualität verhilft, darfst du selbst herausfinden. Vertraue deinem Gefühl. Wenn du skeptisch bist, ermuntere ich dich dazu, mit Neugier und Offenheit an das Thema oder die Idee heranzugehen. Vielleicht wird dir ein neuer Blickwinkel geschenkt, der dein Leben bereichern kann.

GRATIS BONUSMATERIAL

Hole dir für die schriftliche Bearbeitung der Übungen aus dem Buch und zum Vertiefen der Themen am besten gleich das umfangreiche gratis Bonusmaterial zum Downloaden auf:

www.bettinahielscher.de/wach-auf-bonusmaterial/

Alles Liebe,
deine Bettina

© Bettina Hielscher, 2017, Hochdorf, Deutschland

2. Auflage 2019. Aktualisierung von Kontaktdaten, Webseite und Links sowie der Abschnitt „Weiterführende Inhalte“. Der Buchinhalt ist bis auf grammatikalische Korrekturen und geringe Umformulierungen / Ergänzungen unverändert.

Titelbild: David Stumpe

Bearbeitung und Cover-Design: David Stumpe

Gestaltung und Satz: Bettina Hielscher

Korrektur: Franziska Martin, Hannah Eichhorn

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN: 9781521863053

Autorin: Bettina Hielscher, Schillerstr. 7, 73269 Hochdorf

E-Mail: mail@bettinahielscher.de | Webseite: www.bettinahielscher.de

KAPITEL 1 – Von der falschen Suche nach dem Glück

Viele Menschen verschwenden mehr Energie damit, nach dem Glück zu suchen, als sich zu fragen, was sie glücklich macht.

Wahres Glück ist nur in dir zu finden, was keineswegs bedeutet, dass bestimmte äußere Umstände nicht günstig für dein Glück sind. Aber Glück, das nur auf äußeren Umständen beruht, ist nicht von Dauer. Das hast du vielleicht selbst schon festgestellt.

Das Glück, das du im Außen suchst, ist immer mit einem bestimmten Gefühl verbunden – mit dem Gefühl der Euphorie. Sobald du dieses Gefühl spürst, bist du glücklich. Wenn du diese Art von Glück suchst, wirst du immer nur nach Zuständen suchen – dem Gefühlszustand des Glücks – und demnach nach Ereignissen und Umständen, die diese Gefühlsregung auslösen.

Und die immer wieder vergehen werden.

Alles, was du im Außen suchst, wird irgendwann verschwinden oder die Form ändern. Dein Glück ist – wie die Dinge, in denen du es suchst – vergänglich und deswegen nicht von Dauer. Dieser Umstand bringt dich dazu, dass du immer auf der Suche sein wirst. Dein Leben lang. Irgendwann wirst du an den Punkt kommen, an dem du etwas Neues willst. Es ist der Punkt, an dem dir das, was du hast, nicht mehr genügt.

Dir fehlt das Glück – der Zustand der freudigen Erregung.

Erinnere dich an ein neues Kleidungsstück, das du dir voller Freude gekauft hast, an ein Geschenk, das du dir schon immer gewünscht und bekommen hast oder an das Erreichen eines Ziels, an dem du unbedingt ankommen wolltest – was auch immer du erreicht oder bekommen hast und dich damals sehr glücklich gemacht hat, fühlt sich heute anders an, nicht wahr? Die überschwängliche Freude ist vergangen – das Gefühl von Glück. Vielleicht hast du dir bald schon etwas Neues gekauft oder gewünscht, um wieder Glück zu spüren.

Es ist gefährlich, nach dem Glück zu streben, weil es nicht von Dauer ist und dich deswegen irgendwann unglücklich machen wird. Weil eine Leere in dir entsteht, wenn das Gefühl von Glück vergangen ist und dich dazu antreibt, im Außen wieder nach etwas zu suchen, was dich im Inneren lebendig fühlen lässt.

Es ist wie mit der Liebe. Verliebtheit verschwindet. Es gibt viele Menschen, die ihre Beziehungen beenden, weil sie glauben, die Liebe sei vergangen. Sie spüren das Kribbeln und die Schmetterlinge im Bauch nicht mehr. Sie sind oft einem Vertrauen gewichen, das viele Menschen als langweilig wahrnehmen. Und deswegen machen diese Menschen sich erneut auf die Suche nach der Liebe, um sie erneut zu spüren.

Es gibt Menschen, die sich in Affären stürzen, um sich lebendig zu fühlen und danach erkennen, dass sie doch zu ihrem Partner zurückwollen. Sie erkennen, dass sie ihn lieben, obwohl sie glaubten, sie tun es nicht mehr.

Der entscheidende Punkt liegt in der Definition.

Wenn du Liebe als Zustand der Aufregung und dem Kribbeln im Bauch siehst, dann wirst du wahrscheinlich dein Leben lang nach der Liebe suchen. Du wirst sie in einem Menschen finden und wieder verlieren und wiederfinden und wieder verlieren.

Wenn du Glück als Zustand der Euphorie siehst, dann wirst du wahrscheinlich dein Leben lang nach dem Glück suchen. Du wirst es finden und wieder verlieren und wiederfinden und wieder verlieren.

Dauerhaft und deswegen erstrebenswert sind die Ziele „lieben“ und „glücklich sein“. Und so wie in der Liebe das tiefe Vertrauen der Ausdruck von „zu lieben“ ist, ist im Glück die tiefe Zufriedenheit der Maßstab für das Glücklichsein.

Suche nicht nach dem Glück. Frage dich vielmehr, was dich lebendig macht. Tue die Dinge, die dich persönlich erfüllen und gehe deinen eigenen Weg. Dann wirst du aufhören mit der rastlosen Suche nach dem Glück. Du wirst Zufriedenheit in dir finden – und glücklich sein können.

KAPITEL 5 – Gehe deinen eigenen Weg

So gelingt es dir, im Einklang zu bleiben

Entscheidungen treffen, die sich richtig anfühlen

Wer im Einklang mit sich lebt, sagt und tut das, was sich für ihn richtig anfühlt und steht dazu. Er sagt nicht ja, wenn er nein meint. Er denkt nicht nach, wie er sein soll, er ist. Er entscheidet sich nicht dafür, nett zu sein, sondern echt. Er wird keine Angst vor Problemen oder Meinungsverschiedenheiten haben, die durch sein Handeln auftreten können, weil er weiß, dass er jedes Mal wieder so reagieren würde – im Einklang mit seinen inneren Überzeugungen.

Bedenke daher bei jeder Entscheidung, dass du dich weiter weg von deinem wahren Selbst entfernst, je mehr du gegen deine Überzeugungen lebst und handelst.

Leider haben wir verlernt, unsere innere Stimme zu hören und zu nutzen. Sie wird oft übertönt vom lauten Gedankenlärm und lässt uns mit Zweifeln zurück. Wir wissen oft nicht, was wir wirklich wollen. Wir spüren nicht mehr, wann unser Herz spricht, wann unser Verstand spricht und welcher Stimme wir nun folgen sollen.

Manchmal lassen wir auch nicht zu, dass unsere innere Stimme spricht. Wir denken zu viel und treffen Entscheidungen mit unserem Verstand, anstatt mit unserem Herzen – selbst wenn da ein mulmiges Gefühl in uns auftaucht. Wir fragen uns, was das Beste für uns ist und stellen oft fest, dass der sichere Job, die Hochzeit mit dem langjährigen Freund oder eine andere Standardnorm der Gesellschaft das Beste für uns sind, weil wir dort sicher im System sind.

Und trotzdem kann es sein, dass wir unglücklich werden.

Warum?

Weil das, was unser Verstand für das Beste hält, nicht unbedingt das Beste für unsere Seele ist. Vielleicht passt ein anderer Job, ein anderer Partner und vor allem ein anderer Weg besser zu uns, als der plattgetretene, den die Mehrheit der Gesellschaft geht.

Treffen wir Entscheidungen mit dem Herz, bekommen wir auch das Beste, jedoch hat „das Beste“ für unser Herz einen anderen Wert als für den Verstand. Das Beste für unser Herz ist, wenn wir glücklich sind.

Um Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit dir sind, musst du Entscheidungen mit dem Herzen treffen.

Du hast in Kapitel 3 deine Intuition kennengelernt und vielleicht schon ein wenig geübt, sie wahrzunehmen. Folgst du deiner Intuition, ist es eine Entscheidung, die aus dem Herzen getroffen wird. Ich möchte dich sehr dazu ermuntern, deine Intuition bei Entscheidungen als weisen

Ratgeber hinzuzuziehen. Werde still (schiebe dein Denken beiseite). Öffne dich dem Augenblick und damit der Intuition und spüre in dich hinein: Wie kommt sie an (als Bild, innere Stimme, Empfindung, Ahnung, Gewissheit,...) und was sagt sie dir?

Auf inneren Widerstand achten

Innerer Widerstand ist eine Form der Intuition. Achte auf dein Gefühl, wenn du vor Entscheidungen stehst. Spürst du einen inneren Widerstand? Das innere Auflehnen, ein mulmiges Gefühl oder direkte Zweifel? Spürst du, dass dir eigentlich etwas zu viel ist oder du keine Lust zu etwas hast, aber im Zwiespalt stehst, weil du das Gefühl hast, "zu müssen"? Weil du glaubst, dass es deine Pflicht ist oder von dir erwartet wird? Wenn sich dieser innere Widerstand bemerkbar macht, dann höre auf dein Gefühl. Es möchte dich auf etwas aufmerksam machen. Und damit meine ich nicht das Gefühl, das sich einschaltet, wenn du lange über etwas nachdenkst, sondern das Gefühl, das unmittelbar auftaucht, wenn du auf die Entscheidung triffst.

Es ist wichtig, dass du nichts tust, was dir im Inneren widerspricht, weil du in diesem Moment entgegen dem Leben wüdest, was im Einklang mit dir steht.

Sei aufmerksam, achtsam und höre auf dein Gefühl.

Fälle deine Entscheidung in Anbetracht deiner Wünsche und frage dich, welches Motiv dahintersteckt: Angst oder Liebe.

Entscheidungen werden entweder aus Angst oder aus der Liebe heraus getroffen.

Frage dich:

- *Warum treffe ich diese Entscheidung?*
- *Ist diese Entscheidung das, was ich wirklich will?*

Gehst du zu einer Feier, obwohl du keine Lust hast, weil du befürchtest, sonst nicht mehr eingeladen zu werden? Oder gehst du zu einer Feier, weil du Lust hast an ihr teilzunehmen und dich auf die Leute und diesen Abend einlassen möchtest?

Übernimmst du Aufgaben, weil du das Gefühl hast, dass es deine Pflicht ist oder von dir erwartet wird? Oder übernimmst du Aufgaben, weil du dich gut fühlst, Kraft hast und helfen möchtest?

Tust du Dinge, weil du andere beeindrucken oder ihre Aufmerksamkeit auf dich ziehen willst? Oder tust du Dinge, weil du Freude daran hast und dir selbst damit etwas Gutes tun möchtest?

Stimmst du anderen Meinungen zu, weil du Angst hast, dass deine eigene Meinung nicht respektiert wird? Oder stimmst du anderen Meinungen zu, weil du sie wirklich vertrittst?

Wenn du dir (noch) unsicher bist, ob deine Entscheidung richtig war, dann frage dich hinterher, ob sie dich gestärkt oder geschwächt hat. Zum Beispiel wenn du die Einladung zur Feier ange-

nommen hast, spüre nach: Hat dich die Zeit dort mit Energie gefüllt? War es schön und wert, diese Entscheidung so getroffen zu haben? Oder hat es dich eher müde gemacht, weil es dir zu viel war und du nicht auf die Zeichen deines Körpers und auf deine innere Stimme gehört hast?

Oder am Beispiel andere Meinungen vertreten: Hat dich die Entscheidung zufrieden gemacht, weil du überzeugt von dem bist, was du gesagt hast und wofür du eingestanden bist? Oder hast du eine Meinung vertreten, die dir doch nicht entsprochen hat und musstest dadurch eine Rolle spielen, die dir nicht behagt hat?

Im Grunde weißt du genau, was du willst und was nicht. Du brauchst aber den Mut, dir selbst treu zu bleiben. Wenn Entscheidungen nicht zu dir, deinen Wünschen, Vorstellungen und Werten passen, dann halte sie nicht aufrecht. Verschwende deine wertvolle Zeit nicht mit Menschen, die dir nichts bedeuten oder mit Dingen, die dich nicht erfüllen.

Übe dich darin, in Harmonie mit dir zu leben. Nur das zu tun, was du wirklich tun willst. Das macht dich zufrieden und stark.

Lerne, dass du andere enttäuschen darfst. Es sind ihre Erwartungen an dich, ihre Vorstellung, wie sie dich haben möchten. Wenn das jedoch nicht deine Erwartungen an dich selbst sind, nicht deine Vorstellungen, wie du leben möchtest, dann bleibe bei dir. Ihre Enttäuschung hat nichts mit dir zu tun. Du hast nichts falsch gemacht. Du hast nur nicht das Bild erfüllt, das sie von dir sehen wollten.

Nur wenn du Entscheidungen triffst, die dich zufrieden machen, lebst du in Harmonie mit dir.

3 weitere Möglichkeiten, stimmige Entscheidungen zu treffen

1. Deinen Impulsen folgen

Ein Impuls ist auch eine Form der Intuition. Es ist der spontane Mut, etwas zu tun. Das spontane „Ja!“-sagen, bevor sich deine Gedanken einschalten. Jene Gedanken, die dich vor dem Risiko, das du in Erwägung ziehst oder der möglichen Blamage schützen wollen. Der Impuls ist das Kind in dir. Das Kind, das spielen möchte, das Kontakt aufnehmen möchte, das Zuneigung möchte. Das nicht denkt, sondern tut, weil ihm danach ist. Es ist das Kind, das auf einem Baumstamm balanciert und im Wald Verstecke baut. Das ohne Angst auf Fremde zugeht und „Hallo“ sagt. Das „Ja!“ sagt, wenn ein Abenteuer vor ihm steht.

Wenn du deinem Impuls nachgehst, handelst du im Einklang mit dir. Es ist das, was du im Inneren wolltest, bevor die Angst (die Zweifel, die Sorgen) hinzukamen.

Ist dir schon mal Folgendes passiert: Du hast einen Impuls gespürt, bist ihm nicht nachgegangen und hast das hinterher bereut? Zum Beispiel wolltest du einen Menschen ansprechen, weil er dir gefallen hat oder du ihn etwas fragen wolltest, aber hast dich nicht getraut? Du wolltest jemandem eine Freude machen – mit einem kurzen Besuch oder einer kleinen Überraschung – und hast es doch nicht getan?

Deine Impulse sind deine innere Stimme, die dir zeigt, was du gerne tun möchtest. Was dein Herz tun möchte – dein wahres Wesen. Gehe diesen Weg. Er wird sich lohnen.

2. Deine Werte berücksichtigen

In Kapitel 3 hast du deine Werte definiert, die dir eine gute Entscheidungshilfe sein können.

Wenn du vor einer Entscheidung stehst und unsicher bist, was du tun sollst, dann prüfe die Entscheidung auf deine Werte hin:

- *Welche Entscheidung berücksichtigt deine Werte?*
- *Welche Entscheidung steht im Konflikt mit deinen Werten?*

Es kann sein, dass du nun genau weißt, welche Wahl du treffen möchtest.

Zum Beispiel wenn dein Wert Wahrheit ist und du vor der Entscheidung stehst, zu lügen oder die Wahrheit zu sagen, kannst du anhand von deinem Wert für dich abwägen, welche Wahl du treffen möchtest, die sich nachher stimmig und richtig anfühlt. Und selbst, wenn du nicht weißt, ob dich diese Entscheidung tatsächlich ans Ziel bringen wird, wirst du dich gut mit ihr fühlen. Du hast auf das Rücksicht genommen, was dir im Leben wichtig ist und wofür du einstehen möchtest. Allein das schenkt dir Zufriedenheit und Sicherheit, die richtige Wahl getroffen zu haben.

Du hast deine eigene Wahrheit gelebt, im Einklang mit dir.

3. Dein Herz befragen

Wenn du vor einer Entscheidung stehst und Zweifel hast, welche Wahl im Einklang mit dir steht, kann ich dir folgende Übung empfehlen:

- *Schreibe eine Pro- und Contra-Liste für jede Möglichkeit, die zur Auswahl steht.*
Welche Auswirkungen, Vorteile und Nachteile hätte diese Entscheidung oder könnte sie haben?
Welche Auswirkungen, Vorteile und Nachteile hätten eine andere Entscheidung?
- *Fühle dich in jede dieser Vorstellungen hinein.*
In beide Varianten, aber jeweils einzeln. Nimm dir wirklich Zeit, um gedanklich durchzuspielen, was sich ändern würde.
- *Und nun höre in dich hinein. Was sagt dein Gefühl?*
Ist da eine leise (Vor)Freude auf das Abenteuer und die Herausforderung oder zieht sich dein Herz schmerzhaft zusammen, weil die Vorstellung allein schon Ablehnung hervorruft?

Letzten Endes ist nicht der Verstand, sondern das Gefühl entscheidend, das in dir aufkommt. Wenn die Argumente stimmen, aber das Gefühl nicht zustimmt, dann solltest du es nicht tun. Habe lieber weniger gute Argumente, aber ein Herz, das Ja sagt, als gute Argumente und ein Herz, das unglücklich ist.

Ende der Leseprobe