

AGATHA BIESCHKE | RALF HESKE



un stopp able

VERWANDLE ANGST UND ZWEIFEL
IN MUT UND SELBSTVERTRAUEN

G|U

AGATHA BIESCHKE | RALF HESKE
mit Silke Panten

un stopp able

**VERWANDLE ANGST UND ZWEIFEL
IN MUT UND SELBSTVERTRAUEN**

INHALT

Einleitung	5
Säule 1:	
Unstoppable Clarity	9
Entwickle eine Vision von deinem Wunschleben	11
Übung: Was willst du wirklich?	13
Work: »Ich schaffe das nicht«	21
Übung: Erkenne deine Motivatoren	23
Übung: Verbinde dich mit deinem zukünftigen Ich	27
Nimm dich so an, wie du bist	29
Übung: Wirf einen Blick in dein Inneres	33
Übung: Verwandle deine Schwäche in deine Superkraft	37
Übung: Kreiere deine perfekte beste Freundin	40
Öffne dich für die Liebe	41
Work: »Ich will, dass er/sie mich liebt«	44
Meditation: Innere Forschungsreise	51
Erkenne deine eigene Wahrheit und lebe sie	51
Übung: Erkenne mit deiner Lieblingsausrede deine wahren	
Wünsche	57
Meditation: Erwartungen loslassen	59
Überwinde die Angst davor, was andere über	
dich denken	59
Gastbeitrag von Miss Aliana: Der Einfluss des Umfelds auf	
unsere Gedanken	63
Work: »Ich gehöre nicht dazu«	69
Übung: Beobachte dich	73
Befreie dich von begrenzenden Glaubenssätzen	74
Work: »Ich bin nicht gut genug«	83
Übung: Erkenne deine einschränkenden Glaubenssätze	76

Sei dein eigener Coach mit The Work nach Byron Katie	87
Beispiel-Work: »Luisa sollte für mich da sein«	100
Übung: Gedanken über andere Menschen oder über deinen Körper finden	107
Übung: Mit der Bedeutungsliste Gedanken über Situationen finden	108
Übung: Mit der Befürchtungsliste deine Angstgedanken entdecken	109
Erkenne, dass dein Körper ein Wunder ist	110
Work: »Mein Körper sollte anders sein«	116
Meditation: Körperliebe empfinden	119
Übung: Wofür bist du deinem Körper dankbar?	119
Kommuniziere liebevoll mit dir und anderen	120
Übung: Beobachte deine Selbstgespräche	124
Work: »Ich muss ...«	125
Übung: Sei realistisch, wünsche groß!	129
Work: »Es passiert etwas Schlimmes, wenn ich Nein sage«	132
Gehe angemessen mit Kritik um (und mit Arschlöchern)	135
Übung: Was kann Schlimmes geschehen?	141
Entdecke einen neuen Umgang mit Gefühlen	142
Übung: Entdecke dein Grundgefühl in stressigen Situationen	144
Übung: Schritt für Schritt zum Fühlen	147
 Säule 2:	
Unstoppable Energy	156
Big 1: Magische Worte für deinen Verstand	158
Big 2: Energy-Upgrade durch Atmen	160
Big 3: Plane das Gefühl, das du fühlen willst	163
Big 4: Spieglein, Spieglein an der Wand ...	165

Big 5: I love you, Baby!	166
Big 6: Feiere die kleinen täglichen Erfolge	169
Big 7: Energien loslassen und neu setzen	170
Big 8: Das innere Stoppschild	172
Big 9: Zwei Minuten für die Dankbarkeit	173
Big 10: Nutze die Macht der Musik	174

Säule 3:

Unstoppable Courage	176
Challenge 1: Die Horrorskala	179
Challenge 2: Das Outing	180
Challenge 3: Der Debattierclub	181
Challenge 4: Das Kompliment	182
Challenge 5: Die Schamliste	183
Challenge 6: Die Wiedergutmachung	186
Challenge 7: Der Eisbrecher	188
Challenge 8: Die Verabredung	189
Challenge 9: Das Solo	191
Challenge 10: Prio-Frogging	192

Wrap-up:

Unstoppable Living	195
Die Macht der Gewohnheit	196
Übung: Trainiere nach der Micro-Workout-Methode	199
Übung: Mini Comfort Zone Stretches	201
Go for it and be unstoppable!	203

Anhang	206
---------------	-----

EINLEITUNG

Es war einmal eine Kapitänin eines wunderschönen seetüchtigen Segelschiffs. Auf dem Schiff gab es alles, was das Kapitäninnenherz begehrte: Segel aus bestem reißfestem Stoff, ein prächtiges hölzernes Steuerrad, eine gemütliche Kajüte zum Ausruhen, eine Hightechkombüse, jede Menge Vorräte und sogar ein hochmodernes Fernglas, mit dem man kilometerweit schauen konnte.

Die junge Kapitänin hatte das Segeln von den älteren Kapitäninnen ihrer Gemeinschaft gelernt. Die hatten ihr alles beigebracht, was sie wissen musste, und hatten ihr auf der Seekarte gezeigt, welche Routen sie sicher befahren konnte. Die Kapitänin fühlte sich wohl in ihrer Gemeinschaft. Sie genoss es, mit den anderen Kapitäninnen im seichten Wasser entlangzusegeln. Sie wusste, sie hatte Glück, Reisegefährtinnen zu haben, die sie mochte, und eine Umgebung, in der es sicher und gemütlich war. Und doch spürte sie manchmal ein leichtes Ziehen in ihrem Bauch und eine merkwürdige Schwere in ihrem Herzen. Jeden Tag hielt die Kapitänin ihre Seekarte in der Hand und blickte durch ihr Fernglas. Was sie dort wohl erwartete? Sie sah eine Insel, die wunderschön zu sein schien. Sie sah auch dort einige Segelmasten, was bedeutete, dass es möglich sein musste, dorthin zu gelangen. Doch würde auch sie es schaffen? War sie wirklich gut genug als Kapitänin, um diese Insel zu erreichen?

Sie sah, wie einige andere Schiffe im Hafen ablegten und zielsicher in eine bestimmte Richtung segelten, fast so, als hätten sie sich abgesprochen. Die Kapitänin hatte sich auf ihrer Karte die Insel markiert, die sie so gern bereisen wollte, doch nun fragte sie sich, ob das auch das richtige Ziel war und ob sie es wagen sollte, wo doch die anderen Schiffe gerade alle in eine andere Richtung segelten und dabei dicht am Ufer blieben.

»Egal«, dachte sich die Kapitänin, »ich probiere es einfach mal.« Und sie segelte los. Die anderen Kapitäninnen schauten ihr verblüfft hinter-

her. Sie hörte, wie einige tuschelten. Andere riefen ihr hinterher: »Was machst du denn da? Das geht nicht! Du fährst in die falsche Richtung. Wir fahren hier lang. Das, was du machst, ist gefährlich.«

Die Kapitänin wurde unsicher, begann zu zweifeln: Hatte sie sich vielleicht doch übernommen? Warum fuhr von den anderen niemand zu dieser Insel in der Ferne? Konnte sie sie allein überhaupt erreichen? In dem Moment brach ein Sturm über sie herein, die Wellen wurden höher und höher und warfen die Kapitänin in ihrem Schiff hin und her. Sie bekam Angst. Sie hatte es gewusst. Die anderen hatten recht gehabt. Es war zu gefährlich. Sie beschloss, wieder umzudrehen. Als sie von Wind und Meer zerzaust wieder im sicheren Hafen ankam, schauten einige der anderen Kapitäninnen sie mitleidig an. Andere zeigten spottend mit dem Finger auf sie. Wieder andere wendeten ihr den Rücken zu und taten so, als sähen sie sie gar nicht.

Die Kapitänin war traurig. Sie beschloss, weiter das seichte Ufer zu erkunden und den anderen Schiffen hinterherzusegeln. Irgendwann merkte sie, wie sicher und wohl sie sich hier in Ufernähe inmitten der vielen anderen Schiffe fühlte. Dann und wann blickte sie jedoch noch immer sehnsüchtig in die Ferne und fragte sich, ob sie es nicht doch noch einmal wagen sollte, zu der wunderschönen Insel zu segeln. Da nie ein Schiff von dort zurückkam, wusste sie nach wie vor nicht, was sie erwartete.

Es würde sicher hohe Wellen geben, noch höhere, als sie bei ihrem letzten Versuch erlebt hatte. Sie würde auch lange Zeit allein auf dem weiten Meer sein, ab einem bestimmten Punkt würde es zudem kein Zurück mehr geben. Und obwohl die Insel durchs Fernglas atemberaubend schön aussah, konnte das ja auch täuschen. »Heute nicht«, sagte sich die Kapitänin Tag für Tag. »Vielleicht morgen, wenn der Wind besser steht.« Doch der Wind stand an keinem Tag perfekt. Und so blieb die Kapitänin ihr Leben lang am seichten Ufer inmitten der vielen anderen Schiffe, die sie so gut kannte. Ihr Fernglas verstaute sie im hintersten Regal in ihrer Kajüte, und fortan ignorierte

sie das leichte Ziehen in ihrem Bauch und die merkwürdige Schwere in ihrem Herzen.

Was hättest du der Kapitänin geraten zu tun? Hättest du ihr geraten, weiter in der Sicherheit des seichten Ufergewässers zu bleiben? Oder hättest du sie bestärkt, ihren Mut zusammenzunehmen, die Segel zu setzen und ihre Träume zu verwirklichen?

Es ist immer leicht, anderen gute Ratschläge zu erteilen: »Tu es einfach! Lebe deinen Traum! Nur wer wagt, gewinnt.« Warum fällt es uns dann so schwer, uns an unsere eigene Empfehlung zu halten – und für unser Wunschleben auch einzustehen?

Der Titel dieses Buches ist *Unstoppable*. Wahrscheinlich hast du es mit der Erwartung zur Hand genommen zu erfahren, wie du unstoppable wirst. Möchtest du ein Geheimnis erfahren? Du bist bereits unstoppable, denn du trägst bereits alles in dir, was es dafür braucht. Mithilfe dieses Buches wirst du nun in dein Unstoppable Self hineinwachsen, wirst es sanft wach kitzeln. Du wirst Angst und Zweifel hinter dir lassen und sie gegen Mut und Selbstvertrauen eintauschen. Du wirst lernen, als Kapitänin deines eigenen Schiffes die Orte zu finden, die du gern besegeln würdest. Du wirst herausfinden, dass es manchmal gar nicht so schlimm ist, einen Teil des Meeres allein zu besegeln. Denn irgendwann wirst du auf andere Schiffe mit anderen Kapitäninnen stoßen, die die gleiche Richtung wie du eingeschlagen haben. Vielleicht grüßt ihr euch nur knapp und segelt weiter für euch allein, vielleicht legt ihr einen Teil der Strecke gemeinsam zurück, vielleicht findest du in einigen der Kapitäninnen aber auch Gefährtinnen fürs Leben. Wer weiß das schon? Wir können auch nicht wissen, wo im Meer des Lebens uns Untiefen erwarten und wo uns der Rückenwind auf nahezu magische Weise unserem Ziel entgegenpustet. Doch was wir wissen können, ist, wohin wir segeln wollen und was wir dafür brauchen. Und dann dürfen wir den Mut haben, zu neuen Ufern aufzubrechen. *Unstoppable* wird dich auf diesem Weg begleiten. Es basiert auf drei Säulen.

Säule 1: Unstoppable Clarity. Hier lernst du dich selbst kennen. Du erfährst alles über dich als Kapitänin, entdeckst deine Stärken, erkundest deine Schatten und wagst einen Blick durchs Fernglas auf die Orte, die darauf warten, von dir entdeckt zu werden.

Säule 2: Unstoppable Energy. Es warten wertvolle Übungen auf dich, mit denen du dein Energielevel oben halten kannst. So lenkst du dein Schiff durch jeden noch so schweren Sturm.

Säule 3: Unstoppable Courage. Wenn du nur machst, was du schon kannst, bleibst du immer da, wo du bereits bist. Mit Säule 3 betriffst du mutig Neuland. Kleine Challenges helfen dir, deine Komfortzone spielerisch zu erweitern, damit du genau das machen kannst, was du der Kapitänin aus der Geschichte vermutlich auch geraten hättest: deinen Mut zusammennehmen, die Segel setzen und deine Träume verwirklichen.

Vielleicht möchtest du gemeinsam mit einer Freundin durch die Übungen dieses Buches gehen. Das macht mehr Spaß, erleichtert das Dranbleiben – und es ist sowieso gut, Menschen um sich zu haben, die auch Interesse an innerem Wachstum haben.

Bist du bereit? Dann lass uns lossegeln!

Säule 1
Unstoppable
Clarity

Innere Klarheit für mehr
Selbstbewusstsein

MINDSET-SHIFT 4: AUS SELBSTVERTRAUEN ERWÄCHST SELBSTLIEBE

Kommen wir zum zweiten Aspekt von Selbstliebe: dem Selbstvertrauen. Selbstvertrauen kann betrachtet werden als eine Mischung aus sich selbst etwas zutrauen und sich selbst vertrauen. Die erste Komponente, sich selbst etwas zuzutrauen, bedeutet, den Mut zu entwickeln, die eigene Wahrheit zu leben. Es ist eine logische Folge davon, wenn wir uns unserer selbst bewusst werden. Gleichzeitig wirst du in Säule 3 noch Wege kennenlernen, wie du den Mut entwickeln kannst, einerseits weniger von den Dingen zu tun, die du nicht tun willst, und andererseits mehr von den Dingen zu tun, die du tun willst, vor denen du jedoch vielleicht noch Angst hast.

Die zweite Komponente von Selbstvertrauen ist, sich selbst zu vertrauen. Eigentlich logisch, denn zwischenmenschlich ist es ja genauso: Wir können uns nur dann von anderen Menschen geliebt fühlen, wenn wir ihnen vertrauen. Nehmen wir einmal an, du lebst mit einem Menschen zusammen, der dir jeden Tag sagt, er käme um 17 Uhr nach Hause. Er kommt allerdings nie um 17 Uhr nach Hause, sondern einmal um 19 Uhr, dann wieder um 21 Uhr und mal um 3 Uhr nachts. Würdest du ihm vertrauen, wenn er dir heute erneut sagt: »Heute komme ich um 17 Uhr nach Hause«? Vermutlich nicht.

Auf Dauer kann so eine Beziehung problematisch werden, und es kann sein, dass wir mit so einem Menschen nicht weiter zusammenleben wollen. Selbst wenn wir diesen Menschen lieben, bauen wir üblicherweise Beziehungen auf Vertrauen auf.

Die Frage aller Fragen ist: Würden wir uns
von einer Person geliebt fühlen, die uns anlügt,
ihre Versprechen nicht hält und unzuverlässig ist?
Der wir also nicht vertrauen können?

Höchstwahrscheinlich ist das kaum möglich. Während wir uns allerdings von anderen Personen lösen können, wenn sie unzuverlässig sind oder unser Vertrauen enttäuschen, so können wir uns niemals von uns selbst trennen, auch wenn wir uns selbst gegenüber nicht vertrauenswürdig sind. Dabei tun wir oft genau das: Wir führen mit uns selbst genau diese unzuverlässige und wenig vertrauenswürdige Beziehung. Wir nehmen uns beispielsweise vor, abends Sport zu machen, nett zu uns zu sein oder uns besser zu ernähren – vielleicht kreieren wir direkt morgens eine vollkommen überladene To-do-Liste mit zig Punkten, die wir an diesem Tag erledigen wollen. Und in so, so vielen Fällen halten wir das dann nicht ein. Wenn das wieder und wieder geschieht, kann das ganz schnell dazu führen, dass wir aufhören, uns selbst zu vertrauen. Und jetzt ist die Frage: Wie sollst du dich selbst lieben, wenn du die Versprechen dir selbst gegenüber nicht hältst?

Du solltest beginnen, Versprechen, die du dir selbst gegenüber gibst, auch einzuhalten. Gleichzeitig musst du nicht jeden gut gemeinten Vorschlag deines Verstandes, was du heute alles Tolles tun solltest und müsstest, direkt annehmen. Nehmen wir mal an, dein Verstand schlägt dir vor: »Heute Abend machst du Sport.« Statt ihm nun direkt zuzustimmen und dir selbst zu versprechen: »Gut, heute Abend mache ich Sport«, kannst du kurz innehalten und mit dem Verstand in den Dialog treten. Du könntest sagen: »Okay, ich schaue mal auf meine To-do-Liste, ob ich heute Sport machen kann.« Dann überlegst du, ob es realistisch ist und ob du den Sport an diesem Tag auch wirklich machen möchtest. Und erst dann nimmst du den Vorschlag des Verstandes an oder lehnt ihn ab. Du kannst deinem Verstand antworten: »Weißt du was? Heute bekomme ich Sport nicht unter. Das schaff ich nicht. Das weiß ich jetzt schon.« Oder du sagst: »Das ist ein guter Vorschlag. Das schaff ich heute.« Und dann packst du deine Sport-sachen und machst Sport.

Diese Technik, die Vorschläge des Verstandes nicht ungefiltert anzunehmen, sondern erst einmal darüber nachzudenken und dann eine

fundierte Entscheidung zu treffen, kann dabei helfen, dein Vertrauen dir selbst gegenüber wieder aufzubauen. Weil du plötzlich hältst, was du dir selbst versprochen hast. In der Folge wirst du in die Identität eines zuverlässigen Menschen hineinwachsen, der sich selbst gegenüber Versprechen hält, sich ernst nimmt und fundierte Entscheidungen trifft. Darauf wirst du vermutlich stolz sein und statt zu denken: »Ich hab's wieder nicht geschafft. Ich bekomme auch nichts gebacken«, wirst du dir viel öfter selbst auf die Schulter klopfen und sagen: »Yay, I did it!« Zum Abschluss für dieses Kapitel erwartet dich noch eine wundervolle Übung. Bitte blättere nicht um und lies nicht weiter, bevor du die Schritte 1 bis 3 der folgenden Übung gemacht hast.

Übung: Kreiere deine perfekte beste Freundin

1. Stell dir eine perfekte beste Freundin vor. Wähle hier bewusst keinen realen Menschen, sondern stell dir eine imaginäre beste Freundin oder den optimalen Partner oder die optimale Partnerin vor.

Nimm dir nun dein Journal zur Hand und schreibe auf:

Wie ist diese perfekte Person zu dir? Finde mindestens zehn Punkte. Sei so konkret wie möglich.

Das kann zum Beispiel sein: *»Sie ist geduldig mit meinen Schwächen. Sie lacht auch über meine dummen Witze. Sie versteht, dass ich manchmal vielleicht weniger Kraft habe. Dann spricht sie geduldig mit mir. Sie spricht mir Mut zu, wenn mir etwas nicht gelingt. Sie ermutigt mich, über meinen Schatten zu springen und Dinge zu tun, die außerhalb meines Komfortbereichs liegen usw.«* Schreibe wirklich mindestens zehn Punkte auf.

2. Markiere einen Punkt, den du in diesem Moment besonders schön finden würdest.

Wichtig: Lies erst dann weiter, wenn du mindestens zehn Punkte gefunden hast.

3. Setze diesen einen Punkt dir selbst gegenüber um. Manchmal geht das sofort, manchmal erst in einer späteren Situation. Wenn dein markierter Punkt beispielsweise war: »Meine beste Freundin würde mir Mut zusprechen, wenn mir etwas nicht gelingt«, dann sprich dir öfter Mut zu, denn offensichtlich ist es genau das, was du brauchst.
-

Denke daran: Du bist die einzige Person, mit der du dein ganzes Leben verbringst. Lerne, wie du dir selbst gegenüber genau der Mensch sein kannst, mit dem du am liebsten Zeit verbringen würdest. Und dann beginnt ein Wunder zu geschehen: Wenn du dich besser verstehst, gutmütig und nachsichtig mit dir umgehst und gleichzeitig dir selbst gegenüber verbindlich und vertrauenswürdig bist, dann werden auch die anderen wertschätzender mit dir umgehen. Das verbessert all deine Beziehungen auf erstaunliche Art und Weise. Außerdem brauchst du dann niemand anderes mehr, um dich wertvoll zu fühlen.

ÖFFNE DICH FÜR DIE LIEBE

Weißt du noch, wie es sich angefühlt hat, wenn du als Kind nach einem langen Wintertag nach Hause gekommen bist und deine Hausschuhe bereits gewärmt auf der Heizung auf dich gewartet haben? Auf dem Tisch stand vielleicht ein warmer Kakao, und die Fernbedienung lag auch schon bereit, damit du deine Lieblingsserie schauen konntest. Oder wie du mit einer schlechten Note in der Klassenarbeit heimkamst und deine Eltern nicht schimpften, sondern dich trösteten, weil sie sahen, wie schwer es dir ohnehin schon fiel? Oder wie deine Oma

sonntags dein Lieblingsgericht gekocht hat – und bis heute schmeckt es nirgends so gut wie bei ihr an diesen Sonntagen in deiner Kindheit. Wenn wir klein sind, wird in den meisten Fällen für uns gesorgt. Vielleicht hattest du Freunde, die dir zugehört haben. Eine beste Freundin, die dich umarmt hat, wenn es dir nicht gut ging. Eine Nachbarin, die dir manchmal heimlich ein Stückchen Schokolade zugesteckt hat. Gesten wie diese verknüpfen wir mit Liebe und Sympathie. Wir fühlen uns geliebt, wenn sich andere Menschen um uns kümmern. Was wir als Erwachsene oft vergessen, ist, dass auch wir diese Menschen für uns sein können. Natürlich haben wir gelernt, für uns selbst zu sorgen. Wir haben gelernt, uns Essen zu kochen, unsere Wäsche zu waschen und einkaufen zu gehen. Kurzum: Wir haben gelernt, ganz praktisch für uns zu sorgen.

Was wir unterwegs jedoch häufig verlernt haben, ist, uns emotional und mental um uns zu kümmern. Wir wissen nicht mehr, wie wir liebevoll mit uns selbst umgehen und uns selbst das geben können, wofür früher andere Menschen zuständig waren, wenn wir das Glück hatten, in einem liebevollen Umfeld aufgewachsen zu sein.

Die gute Nachricht ist, dass wir keine anderen Menschen brauchen, um liebevoll zu uns zu sein. Wir können das selbst lernen und umsetzen und uns so signalisieren, dass wir die Zeit und Mühe wert sind, die wir in uns investieren. Wir können uns zeigen, dass wir uns mögen und dass wir es wert sind, geliebt zu werden. Wir können uns selbst sonntags unser Lieblingsgericht kochen und uns dann zum Essen eine Kerze anzünden. Wir können ein heißes Bad nehmen und anschließend unseren Körper liebevoll eincremen. Wir können uns die Zeit nehmen, uns zu stylen oder unsere Gedanken aufzuschreiben.

Was hat dir früher gezeigt, dass du geliebt wurdest?

Auf welche Weise haben sich andere Menschen
liebevoll um dich gekümmert?

Vielleicht helfen dir diese Erinnerungen dabei, einen Plan zu entwickeln, wie du dir selbst zeigen kannst, dass du liebenswert bist.

DIE WELT IST EINE REFLEXION UNSERER GEDANKEN

Sicher bist du auch schon mal über den Satz gestolpert: »Man kann nur geliebt werden, wenn man sich selbst liebt.« Sei ganz beruhigt: Das ist nicht so. Man kann durchaus geliebt werden, auch wenn man sich selbst nicht mag oder liebt. Man sieht diese Liebe dann nur nicht so klar.

Ralf erzählt

Es gab eine lange Phase in meinem Leben, in der ich mich nicht liebenswert gefühlt habe. Ich fand einige meiner Verhaltensweisen ziemlich seltsam und fühlte mich einfach nicht gut genug, so wie ich war. Wenn sich dann doch einmal ein Mädchen oder später eine Frau in mich verliebte, traute ich dem nicht. Ich dachte dann Dinge wie: »Sie kennt mich einfach noch nicht lange genug. Sie wird sich das schon noch anders überlegen.« Oder: »Irgendwie muss die echt schräg sein, wenn sie so einen schrägen Typen wie mich liebt. Mit ihr ist bestimmt irgendwas nicht in Ordnung.« Oder auch: »Wahrscheinlich spielt sie mir ihre Liebe vor, weil sie irgendwas von mir will, was ich noch nicht so recht durchschaue.« Ich ging einfach davon aus, dass ich dem nicht vertrauen könne. Ich konnte nicht wirklich nachvollziehen, dass jemand mich lieben konnte, da ich es selbst nicht tat. Das änderte sich erst, als ich mit 31 Jahren The Work kennengelernt habe. Dadurch erkannte ich, dass ich eigentlich doch ganz okay bin und dass es durchaus Menschen geben konnte, die mich liebten. Und ich begann immer mehr, mich selbst so zu lieben, wie ich war. Das war der Anfang eines Lebens mit immer mehr Freude – und Liebe.

Säule 2
Unstoppable
Energy

**Manage dein Energielevel
mit den Big 10**

Alles steht und fällt mit unserer Energie. Ohne Energie fühlen wir uns antriebslos und sind kaum dazu in der Lage, nachhaltige Entscheidungen zu treffen und unser Traumleben zu erschaffen. Energie ist damit die Grundlage eines jeden Erfolgs. Im Wesentlichen gibt es drei Formen von Energie: die mentale, die emotionale und die körperliche Energie. Unsere Gedanken und das, was wir über uns selbst glauben, kann uns Energie geben oder es kann uns Energie nehmen, denn es führt zu bestimmten Gefühlen, die uns entweder guttun oder uns schwächen. Sie lösen zudem Hormoncocktails in unserem Körper aus, die je nach Gefühl anders zusammengemixt sind. Das Gleiche gilt für unsere Ernährung und unsere Lebensweise. Gesundes Essen, genügend Bewegung, Routinen, die einen glücklich machen, Pausen, ausreichend Schlaf und ein ausgewogener Tagesablauf – all diese Dinge wirken sich positiv auf unser Energielevel aus.

Damit wir uns glücklich *fühlen*, muss nichts im Außen passieren. Wir brauchen auch nicht zu warten, bis wir alle unsere negativen Gedanken irgendwann mal mit The Work überprüft haben, damit wir uns besser fühlen – wobei es durchaus hilfreich sein kann, den Tag mit einer Work zu beginnen. Wir können dieses Gefühl mit ein paar einfachen Kniffen selbst herbeiführen und so unseren Verstand austricksen, und zwar innerhalb von ein paar wenigen Minuten.

Sportlerinnen, Schauspielerinnen, Moderatorinnen und Rednerinnen tun dies bereits, um sich unmittelbar vor ihren Auftritten in eine positive und zuversichtliche Energie zu versetzen. Sie wissen, dass sie nur so auf den Punkt gute Leistung abliefern können, unabhängig von ihren Problemen und Sorgen. Und das kannst du auch. Mit ein paar Übungen kannst auch du lernen, dich vor wichtigen Situationen oder gern auch jeden Morgen nach dem Aufstehen in eine Energie voller Lebensfreude und Zuversicht zu versetzen. So fallen dir Herausforderungen leichter, du begegnest Menschen mit mehr Kraft und Freude, entwickelst ein positiveres Charisma und trittst automatisch selbstsicherer auf.

Die folgenden kleinen Übungen können große Auswirkungen haben. Deshalb nennen wir sie liebevoll die »Big 10«. Die Big 10 helfen dir, deinen energetischen Zustand positiv zu verändern. Du kannst die nächsten zehn Tage jeden Tag etwas Neues probieren und so herausfinden, welche Technik dir am besten hilft, deine Energie zum Positiven zu verändern. Das Einzige, was du dafür brauchst, sind etwa zehn Minuten täglich sowie den Willen, dein Energielevel anzuheben. So wirst du energetisch unstoppable!

BIG 1: MAGISCHE WORTE FÜR DEINEN VERSTAND

Es gibt verschiedene Arten, ein Tagebuch zu führen. Während wir als Kinder und Jugendliche in unserem Tagebuch eher das beschrieben haben, was im Außen passiert ist, neigen wir als Erwachsene dazu, unser Innenleben aufs Papier zu bringen. Wie befreiend das sein kann, hast du an dieser Stelle des Buches hoffentlich schon selbst erfahren. Nun wollen wir eine dritte Möglichkeit ausprobieren: das Schreiben aus der Zukunft heraus.

Wenn wir uns Dinge wünschen, bedeutet es im Grunde, dass wir heute noch nicht da sind, wo wir gerne sein wollen, und dass wir noch nicht das haben, was wir gerne hätten. Es bedeutet, dass uns heute etwas fehlt. Wir leben also im Mangel. Dabei können wir unserem Verstand auf einfache Art und Weise suggerieren, dass wir heute schon alles haben, was wir uns wünschen – selbst wenn diese Wünsche noch nicht Realität sind. Dadurch erreichen wir den energetischen Zustand der Fülle. Neugierig geworden? Hier kommt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Nimm dir dein Journal und los geht's.

Schritt 1: Frage dich, was das nächste Ziel ist, das du unbedingt erreichen möchtest. Das kann eine Hochzeit sein, eine Weltreise, die Abgabe einer Arbeit, der neue Job oder die nächste Sporteinheit.

Schritt 2: Stell dir jetzt vor, du hättest dieses Ziel bereits erreicht. Fühle dich in die Situation hinein. Versuche ganz genau zu erspüren, wie du dich fühlen wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast.

Schritt 3: Schreibe nun einen Tagebucheintrag so, als wäre heute der Tag, an dem du dein Ziel erreicht hast. Beachte dabei die folgenden Regeln:

- Schreibe in der Gegenwart.
- Beschreibe mit allen Sinnen: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was fühlst du? Verbinde deine Gefühle mit deinen Wünschen.
- Beschreibe alles so detailliert wie möglich.
- Benutze Worte, die vollkommen begeistert wirken. Je begeisterter, motivierter und glücklicher deine Worte klingen, desto stärker wirken sie. Schreibe so, als würdest du einer geliebten Person vom größten Erfolg deines Lebens berichten. Als könntest du es kaum erwarten, es zu erzählen, und würdest förmlich platzen vor Freude, weil du das erreicht hast, was du dir so sehr gewünscht hast.

So könnte das aussehen:

»Wow! Ich bin so, so glücklich! Wer hätte das gedacht? Ich habe so hart daran gearbeitet, Stunden am Computer verbracht und immer wieder an den Worten gefeilt. Und heute war es endlich so weit. Heute Morgen habe ich mein Buchmanuskript abgegeben. Ich bin so dankbar. Ich saß im Bett, habe die Vögel zwitschern gehört und meinen Kaffee getrunken. Unter der Decke war es wohligh warm. Es hat sich bewährt, das Buch in den letzten Wochen morgens im Bett zu schreiben. Und heute war es so weit! Ich habe endlich auf >Absenden< gedrückt. Ich fühle Erleichterung und wahres, pures Glück! Und kurz darauf kam sogar eine E-Mail vom Verlag, dass das Manuskript total fantastisch sei. Mir kommen echt die Tränen, weil ich diese Chance bekommen und ergriffen habe. Ich fühle mich großartig, dankbar, mächtig und wirksam. Danke, danke, danke dem Universum und mir selbst für diese Gelegenheit!«

Fühlst du diese Situation? Manchmal braucht diese Art des Schreibens ein wenig Übung und Geduld. Probiere es trotzdem aus. Schreibe heute dein Tagebuch so, als wäre heute der Tag, an dem sich ein Traum erfüllt hat und du alles hast, was du dir wünschst. Und dann nutze die Energie, die sich dadurch entwickelt. Versetze dich immer wieder in diese Energie hinein.

BIG 2: ENERGY-UPGRADE DURCH ATMEN

Die natürliche Atmung ist die Bauchatmung. Während Babys noch ganz selbstverständlich in den Bauch atmen, verlernen viele Heranwachsende das irgendwann und atmen nur noch in den Brustkorb. Besonders Mädchen und Frauen trainieren sich die Bauchatmung oft mehr oder weniger bewusst ab, damit der Bauch möglichst flach bleibt. Das aber hat drastische Folgen. Wenn wir kaum in den Bauch atmen, versetzen wir unser Nervensystem in einen andauernden Alarmzustand, was Stress und Ängste fördert. Wir fühlen uns weniger zentriert und kommen schlechter zur Ruhe. Ohne Bauchatmung nutzen wir zudem nie das gesamte Lungenvolumen. Wir verzichten damit auf Sauerstoff und Lebensenergie. Wir sind körperlich weniger leistungsfähig, was sich unter anderem beim Sport zeigt. Kurzum: Wir leben deutlich unter unseren Möglichkeiten.

In Indien sind schriftliche Aufzeichnungen für Atemübungen seit über 2500 Jahren als eine der wesentlichen Säulen des Yoga überliefert. Die Übungen werden dort als Pranayama bezeichnet, was als »Kontrolle der Lebensenergie (Prana)« oder auch als »Steigerung der Lebensenergie« übersetzt werden kann. Auch in den ostasiatischen Kampfkünsten ist eine gute Atmung die Basis für alle Bewegungen und Kampftechniken. In der traditionellen chinesischen Medizin ist Atmung eine der Grundlagen für Gesundheit und ein langes Leben. In diesen Kulturen wird davon ausgegangen, dass wir nicht nur Luft ein-

atmen, sondern uns mit der richtigen Atemtechnik gleichzeitig mit Lebensenergie aufladen und mehr Klarheit erlangen. Hier kommen drei einfache Übungen, mit denen du die Kraft der richtigen Atemtechnik auch für dich entdecken kannst.

Du findest Videos zu den folgenden Atemübungen und auch noch eine enorm energiespendende und klärende Bonus-Atemtechnik in unserem Onlinetraining (s. Anhang): www.unstoppable-buch.de



Atemübung 1: Tiefe Bauchatmung – die Basis für ein kraftvolles Leben

Stell dich gerade hin und schließe deine Augen. Lege eine Handfläche auf deinen Brustkorb und eine auf deinen Bauch knapp unterhalb des Bauchnabels. Atme ganz normal durch die Nase – und bemerke deine Atmung etwa eine Minute lang in dieser Haltung. Dann beginne sanft tiefer zu atmen. Nimm also mit jedem Einatmen mehr Luft in deine Lunge auf. Atme weiter nur durch die Nase. Bemerke, wo du den Atem in deinem Körper spürst. Und wo deine Hände ihn spüren können. Atme nun noch tiefer. Bemerke, wie sich die Hand auf deinem Bauch mit dem Einatmen nach außen bewegt – und mit dem Ausatmen wieder nach innen.

Atme weiter, solange es dir guttut. Manchmal hilft es, bei jedem Ein- und Ausatmen bis vier zu zählen. Du kannst auch mit der Länge des Ein- und Ausatmens spielen, beispielsweise indem du beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis sieben zählst.

Effekt: Wenn du tief in deinen Bauch atmest, bringst du dein Nervensystem ins Gleichgewicht. Der Blutdruck senkt sich. Tiefes Atmen ist stimmungsaufhellend, es stärkt deine Konzentration, und du bist weniger müde. Und weil dabei der Zwerchfellmuskel bei jedem Atemzug die Bauchorgane nach unten presst, werden zusätzlich deine Verdauung und der wichtige Abtransport der Giftstoffe über die Lymphe gefördert.

Säule 3
Unstoppable
Courage

Von der Komfortzone
in die Mutzone

Es gibt ein berühmtes Zitat, das dem Autor Neale Donald Walsch zugeschrieben wird: »Das Leben beginnt am Ende deiner Komfortzone.« Während dieser Leitspruch natürlich in erster Linie motivieren und zu Großem anspornen soll, ist er gleichermaßen problematisch. Denn er suggeriert uns, dass wir mit dem, was wir haben, nicht zufrieden sein, und dort, wo wir sind, nicht glücklich sein können. Natürlich ist es in unserer Komfortzone komfortabel. Und ja, zu viel Komfort kann träge machen. Doch wenn ein Mensch innerhalb seiner Komfortzone wahrlich glücklich und zufrieden ist, dann hat er genau den Zustand erreicht, nach dem so viele Menschen streben. Und dann ist es vollkommen in Ordnung, wenn dieser Mensch innerhalb seiner Komfortzone bleibt. Viele Menschen sind aber eben nicht glücklich. Viele möchten so gern nach großen Zielen streben, weil sie eine Vision haben, einen Gefühlszustand vermissen oder sich einfach nicht gesehen fühlen, dort, wo sie aktuell sind. Das heißt, sie möchten etwas erreichen, das außerhalb ihrer jetzigen Reichweite liegt, etwas, für das sie sich anstrengen und sich überwinden müssen, das erst einmal unbequem ist und für das sie Mut brauchen.

Mithilfe von Säule 1, der »Unstoppable Clarity«, konntest du bereits erkennen, was du wirklich willst. Das ist so wichtig, denn gerade in unserer westlichen Welt kann ein Streben nach einem Leben außerhalb der Komfortzone auch zur Gewohnheit werden. Es kann zur Gewohnheit werden, dass wir meinen, besser aussehen zu können. Es kann zur Gewohnheit werden, dass wir glauben, wir seien niemals gut genug. Und es kann zur Gewohnheit werden, dass wir Anstrengung mit einem lohnenswerten Leben verknüpfen. Dabei ist das nicht immer wahr, denn ein lohnenswertes Leben ist vor allem ein glückliches Leben. Und wenn wir innerhalb unserer Komfortzone bereits glücklich sind, dann kann uns ja eigentlich nichts Besseres passieren. Wenn du dich jedoch blockiert fühlst, wenn du dich nicht frei fühlst oder wenn du insgeheim einen Traum hast und sagst: »Wenn es keine Widerstände gäbe, keine Beurteilungen und keine Begrenzungen, dann würde

ich ...«, dann darfst du gern einen Schritt aus deiner Komfortzone in deine Mutzone wagen. Hier kommt das Selbstvertrauen ins Spiel, denn es ist wichtig, dass wir lernen, uns immer mehr zuzutrauen und Vertrauen in uns zu fassen.

Indem wir unsere Erfahrungszone Schritt für Schritt
erweitern, bauen wir automatisch mehr
Selbstvertrauen auf.

Indem wir uns Ziele stecken, die außerhalb unseres Bequemlichkeitsbereichs, also unserer Komfortzone liegen, wachsen wir. Jede der Challenges in dieser Säule 3 erfordert Mut. Mach sie einfach nach deinem Gefühl. Du kannst sie auch mit einer Freundin zusammen machen, wenn dir das leichter fällt. Du kannst sie eine nach der anderen durchziehen und schauen, was diese neuen Erfahrungen mit deiner Komfortzone machen. Oder du streust sie in deinen Alltag ein, wann immer du Lust auf eine Challenge oder das Gefühl hast, dass dein Mut wieder etwas stagniert. Und wenn dir eine Challenge besonders schwerfällt, kannst du die Horrorskala (Challenge 1) auch dafür einsetzen.

Falls dir die Challenges ein mulmiges Gefühl bereiten, du also merkst, dass du deine Komfortzone zwar gern erweitern würdest, dich deine Angst und Befürchtungen jedoch davon abhalten, könntest du es dir zum Reflex machen zu sagen: » Scheißegal, ich mache es trotzdem!« Oder: »Mir egal, ich tu es doch!« So sagst du deinem Verstand: »Ich höre dich und mach es dennoch.«

Der Verstand will generell seine Ruhe und auch der Körper ist tendenziell etwas faul. Wenn wir dem jedoch immer nachgeben und nicht den ersten Handlungsimpuls setzen würden, würden wir viele wunderschöne Erfahrungen nicht machen. Also, sei mutig und setze den ersten Handlungsimpuls! Und nun viel Spaß beim Erforschen deiner Mutzone!

CHALLENGE 1: DIE HORRORSKALA

Diese Challenge eignet sich hervorragend dafür, wenn du einen Traum hast, etwas unheimlich gerne machen willst und gleichzeitig große Angst hast, das umzusetzen. Nimm dir dein Journal und einen Stift und gehe folgendermaßen vor:

Schritt 1: Benenne deinen Traum. Welchen Traum möchtest du nach dem Lesen dieses Buches unbedingt verwirklichen, doch deine Angst hindert dich bisher noch daran? Oder anders gefragt: Wenn du keine Angst kennen würdest, was würdest du wirklich gern tun oder erleben?

Beispiel: *Ich möchte einmal ein Solo auf dem Stadtfest singen.*

Schritt 2: Definiere die Skalenpunkte 10 und 1. Teile eine Seite in deinem Journal mit einem Strich in eine linke und eine rechte Seite. Zeichne zudem zehn Querstriche in regelmäßigen Abständen auf das Blatt. Am Ende sieht es ein wenig aus wie ein Thermometer. Der oberste Strich ist die Zehn. Schreibe dort deinen Traum hin. Der unterste Strich ist die Null. Definiere dort deinen Istzustand.

Beispiel: *10: Ich singe ein Solo auf dem Stadtfest. 0: Ich singe im Chor, habe aber noch nie vor Publikum gesungen.*

Schritt 3: Definiere die übrigen Skalenpunkte. Wenn wir unsere Treppe zum Erfolg definieren, sieht die bei jedem von uns anders aus. Zeichne deine eigene Horrorskala. Gehe hier Schritt für Schritt vor und bestimme so die einzelnen Skalenpunkte. Es hat sich oft bewährt, hier bei Stufe 5 weiterzumachen und sich dann in beide Richtungen vorzutasten.

Beispiel: *5: Ich singe ein Musikstück vor meiner Familie. 3: Ich singe so laut im Haus, dass mich jeder hören kann. 7: Ich singe vor Publikum auf dem Marktplatz.*

Schritt 4: Bestimme den nächsten Schritt und gehe ihn. Wenn du feststellst, dass du für Stufe 5 noch nicht bereit bist, frage dich, für welche Stufe du zum jetzigen Zeitpunkt bereit bist, und dann geh diesen Schritt.

Es wird dich sicher Überwindung kosten, die Schritte auf deiner Horrorskala auch wirklich zu gehen. Doch hast du eine der Stufen einmal hinter dir gelassen, wird es magisch: Du kannst dann nämlich nicht mehr zurück. Die anderen niedrigeren Stufen werden plötzlich irrelevant. Und wenn du erst einmal die Stufen 7, 8 oder 9 auf deiner Erfolgstreppe erklommen hast, ist der Weg zur Stufe 10, also zu deinem großen Traum, nicht mehr weit.

CHALLENGE 2: DAS OUTING

In dieser Challenge geht es darum, etwas Ungewohntes preiszugeben, das man sonst nicht preisgeben würde. »Das Outing« hat zwei verschiedene Herangehensweisen, hier kommt es ganz auf deine Persönlichkeit an. Wenn du in deinem gewohnten Umfeld dein Licht eher unter den Scheffel stellst und dich kleiner machst, als du in Wahrheit bist, entweder in der Hoffnung, jemand anderes gibt dir unrecht, oder weil du das wirklich so empfindest, dann machst du Übung 1. Erzählst du dagegen supergern immer, was dir gut gelungen ist, um nach außen hin den Schein zu wahren, und teilst du Informationen eher selektiv, nämlich dann, wenn sie dich in einem guten Licht dastehen lassen, dann ist Übung 2 für dich die richtige.

Übung 1: Erzähle jemandem, dem du es sonst nicht erzählen würdest, was dir in letzter Zeit besonders gut gelungen ist. Berichte einer Person von deinem letzten Erfolg. Das kann auch eine Erkenntnis sein, die du vor Kurzem hattest. Wenn du selten mit deinem Vater telefonierst, dann ruf ihn an. Wenn du nicht so häufig mit deiner Chefin

sprichst, erzähle es ihr. So kannst du üben, dass man durchaus auch von seinen Erfolgen berichten darf.

Übung 2: Erzähle jemandem, dem du es sonst nicht erzählen würdest, was du für deine Schwäche hältst oder was dir in letzter Zeit nicht gut gelungen ist. Bitte die andere Person, nur zuzuhören und das Gesagte nicht zu kommentieren. So kannst du üben, dass zu einem authentischen Ich beide Seiten der Medaille gehören. Du kannst lernen, dass es absolut nicht schadet, in jeder Hinsicht ehrlich zu sein, sondern dass Ehrlichkeit im Gegenteil auch verbinden kann.

CHALLENGE 3: DER DEBATTIERCLUB

Vielleicht kennst du den deutschen Film *Contra* von Sönke Wortmann. Hier wird ein Universitätsprofessor dazu verdonnert, eine Studentin für einen bundesweiten Debattierwettbewerb vorzubereiten. Was in Deutschland eher ein Nischendasein fristet, wird Kindern und Jugendlichen in den USA oft schon in der Schule beigebracht: das Debattieren.

Das läuft folgendermaßen ab: Vor der Diskussion wird ausgelost, ob man für oder gegen ein Thema ist. Das Ziel ist es, seinen Verstand zu schulen, flexibel zu denken und valide Argumente zu finden, unabhängig davon, welchen Standpunkt man vertritt.

Egal wie frei und flexibel wir uns bemühen zu sein, oft bilden wir uns innerhalb von wenigen Sekunden eine Meinung. Die ist dann sowohl von Schubladendenken als auch von unseren gemachten Erfahrungen geprägt. Es kann daher interessant sein, einmal Debattierclub zu spielen. Das geht so: Finde eine oder mehrere Personen, die du gut kennst und mit denen du öfter sprichst. Schneide nun ein Thema an, das dich gerade umtreibt, sei es Veganismus, Umweltschutz oder das bedingungslose Grundeinkommen. Nimm einfach irgendein Thema, zu dem du dir bereits eine Meinung gebildet hast, zum Anlass und

Entfessle dein Potenzial!

Mit einem
Gastbeitrag
von Aliana
Bieschke

Stell dir vor, dir gelingt alles – und du weißt genau, was du im Leben wirklich willst. Du entmachtest deine Ängste und Zweifel und verwandelst sie in Mut und Selbstvertrauen.

Wie das geht, erfährst du in diesem Buch:

- Du lernst deine tiefsten Wünsche und Sehnsüchte kennen.
- Du beginnst, dich selbst liebevoll anzunehmen – genau so, wie du bist.
- Mit einfachen Übungen verwandelst du negative Energie und Gefühle in positive Kraft.
- Du überwindest negative Gedankenmuster mit der einzigartigen Selbstcoachingmethode »The Work«.
- Mit kreativen Challenges erweiterst du deine Komfortzone und holst dir so mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen ins Leben.

Lass dieses Buch dein persönlicher Mentor sein, der dich in Bezug auf deine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu einem Leben motiviert, das perfekt zu dir passt.

Weil du in Wahrheit unstoppable bist!



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9068-0



www.gu.de