

1 Vision und Ziele – Was du wirklich willst und wohin du willst

Manchmal brauchen wir mehr als Worte, um uns selbst zu erinnern, wohin wir wollen. Ein Vision Board ist genau das: eine visuelle Landkarte deiner Zukunft. Es hilft dir dabei, deine Ziele, Wünsche und Träume sichtbar zu machen – nicht nur im Kopf, sondern vor dir. Jeden Tag.

Was in der Arbeit mit Spitzensportler*innen längst selbstverständlich ist, kannst auch du für dich nutzen: Visualisierung stärkt den Fokus, aktiviert dein Unterbewusstsein und hält dich auf Kurs – selbst dann, wenn der Alltag dich fordert.

Ein Vision Board funktioniert nicht nur, weil es schön aussieht, sondern weil es dein Gehirn darauf trainiert, sich immer wieder mit deinen Zielen zu verbinden – bewusst und unbewusst. Du wirst klarer sehen, was du willst. Und dein Denken beginnt, sich daran auszurichten. Ganz automatisch.

So erstellst du dein persönliches Vision Board:

- Nimm dir bewusst Zeit: Schaffe dir einen ruhigen Moment, in dem du wirklich bei dir bist. Leg dir Musik auf, die dich berührt – das verstärkt die Wirkung.
- Sammle Bilder, Worte und Symbole: Blättere in Zeitschriften, suche online oder male selbst – alles, was dich inspiriert, ist erlaubt. Achte auf Motive, die ein Gefühl in dir auslösen: Freude, Sehnsucht, Kraft, Neugier. Auch Zitate oder einzelne Wörter sind kraftvolle Elemente.
- Wähle mit dem Herzen – nicht mit dem Verstand:
- Was berührt dich? Was lässt dich innerlich aufatmen oder kribbeln? Das gehört auf dein Board.
- Gestalte frei und intuitiv: Klebe, stecke oder pinne deine Fundstücke auf ein großes Blatt, eine Pinnwand oder ein digitales Tool. Es gibt kein »richtig« oder »falsch«. Lass es ein Ausdruck deiner inneren Welt sein.

- Hänge dein Board sichtbar auf: Dein Vision Board soll dich begleiten – täglich. Hänge es dahin, wo du oft hinschaust: über deinen Schreibtisch, neben dein Bett oder an die Innenseite deiner Zimmertür.

Nimm dir jeden Tag einen Moment dafür.

Schau es dir an. Lass die Bilder wirken. Spüre nach, was sie in dir auslösen. So bleibst du verbunden – auch wenn das Leben dich ablenken will.

Dein Vision Board ist kein Wunschzettel. Es ist ein Anker. Ein Spiegel deiner innersten Ausrichtung. Es erinnert dich daran, was wirklich zählt – für dich. Und genau dadurch beginnt sich etwas zu bewegen. In deinem Denken, in deinen Entscheidungen, in deinem Leben.

Trau dich, groß zu denken. Du brauchst keinen perfekten Plan. Aber du brauchst ein Bild davon, wie sich dein Leben anfühlen soll. Und dieses Bild darfst du dir selbst schenken.

Deine Vision und deine Ziele dürfen wachsen. Deshalb wirst du im weiteren Verlauf dieses Kapitels nun weitere Impulse rund um dieses Thema finden. Übungen, Anregungen, Impulse und Geschichten. Deine Vision ist lebendig, genauso wie du. Also lass sie gemeinsam mit dir wachsen.

Instrumente für Erfolg und Glück

Dein Vision Board ist eine sehr gute Grundlage, um deine Ziele zu visualisieren, doch jetzt ist es Zeit, den nächsten Schritt zu gehen: deine Ziele noch intensiver herauszufinden und zu klären, was du wirklich willst. Denn Klarheit ist der Kompass für alles, was du tust.

Vielleicht hast du schon eine grobe Vorstellung, wo du hinwillst. Vielleicht fühlst du aber auch noch eine gewisse Unschärfe. Beides ist okay. Deine Ziele dürfen aus dir selbst heraus entstehen.

Sie dürfen groß sein – und gleichzeitig realistisch. Sie dürfen sich verändern – aber sie sollten immer zu dir passen.

Oft zögern wir, uns echte Ziele zu setzen, weil wir unbewusst spüren, dass Veränderung schmerzhaft sein kann. Es ist manchmal einfacher, im Gewohnten zu bleiben, selbst wenn es uns nicht guttut. Aber: Das Leben passiert nicht später. Es passiert jetzt.

Formuliere deine Ziele klar und positiv. Anstatt »Ich will weniger Stress«, sag dir: »Ich möchte mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.« Dein Unterbewusstsein kann mit negativen Formulierungen wenig anfangen. Gib ihm stattdessen ein Bild, auf das es sich ausrichten kann.

Und ganz wichtig: Mach deinen Erfolg nicht davon abhängig, ob andere sich verändern. Dein Weg ist dein Weg. Du hast die Kontrolle über deine Entscheidungen, deine Energie und deinen Fokus.

Setze dir Ziele auf verschiedenen Ebenen:

- kurzfristig: 3 bis 6 Monate,
- mittelfristig: 1 bis 3 Jahre,
- langfristig: 5 bis 10 Jahre.

Betrachte dabei alle Lebensbereiche: Beruf, Beziehungen, Gesundheit, persönliche Entwicklung, Finanzen, Körper, Freizeit, Spiritualität und materielle Wünsche. Wenn du zu sehr im Kurzfristigen verhaftet bleibst, verlierst du schnell die Übersicht – und oft auch die Richtung.

Deine Zukunftsvision – Klarheit für die nächsten Jahre

Nimm dir also jetzt einen ruhigen Moment. Atme tief durch. Stell dir vor, du blickst auf ein erfülltes Leben – was siehst du? Welche Ziele hast du erreicht? Welche Menschen sind an deiner Seite? Was tust du täglich mit Freude?

Nutze diese Seite, um dir selbst eine klare Richtung zu geben. Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt – groß, klein, mutig,

leise, emotional, sachlich. Es geht um *deine* Vision. Lass dich nicht einschränken. Hier ist Platz für deine Zukunft.

Ziele, die du in 3 Monaten erreichen willst:

Was möchtest du kurzfristig anstoßen oder verändern? Womit willst du beginnen?

Ziele, die du in 6 Monaten erreichen willst:

Welche Entwicklung möchtest du vertiefen? Welche Routinen etablieren? Welche Herausforderungen angehen?

Ziele, die du in 1 Jahr erreichen willst:

Was soll sich in einem Jahr sichtbar verändert haben? Beruflich, gesundheitlich, emotional oder persönlich?

Ziele, die du in 5 Jahren erreichen willst:

Was sind deine mittel- bis langfristigen Visionen? Was möchtest du aufbauen, erreichen, verwirklichen?

Ziele, die du in 10 Jahren erreichen willst:

Wenn du mutig träumst – was darf dann in zehn Jahren Realität sein? Wie möchtest du leben? Wer willst du sein?

Lies diese Seite regelmäßig durch. Ergänze, streiche, passe an. Es ist *dein* Kompass. Und vergiss nicht: Jeder große Schritt beginnt mit einer klaren Entscheidung.

Wenn du wirklich etwas verändern willst – alte Muster hinter dir lassen, schlechte Gewohnheiten ablegen oder einen neuen Weg einschlagen –, dann ist eines entscheidend: Du brauchst Klarheit über deine eigenen Ressourcen. Welche Stärken bringst du mit? Was fällt dir leicht? Worin bist du besonders gut? Und was brauchst du, um voranzukommen? Vielleicht ist es Wissen, Disziplin, Unterstützung oder einfach ein finanzieller Puffer. Nimm dir die Zeit, genau das aufzuschreiben. Das schafft Fokus – und Klarheit ist der erste Schritt zu jedem echten Durchbruch.

Stell dir vor, wie du dich fühlen willst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Welche Energie möchtest du täglich spüren? Welche Ausstrahlung willst du haben? Wer soll an deiner Seite sein – und wie

soll dein Leben aussehen? Male dir diese Zukunft in leuchtenden Farben aus. Je klarer du deine Vision siehst, desto stärker wird dein innerer Antrieb.

Schau auch auf das, was dich gerade zurückhält: Was passiert, wenn du alles so lässt, wie es ist? Wie fühlt sich das an? Was entgeht dir dadurch – und was entgeht vielleicht auch den Menschen, die dir wichtig sind? Veränderung ist nicht nur ein Geschenk an dich selbst, sondern auch an dein Umfeld.

Entscheide dich bewusst für deinen Weg. Mach dir die Vorteile der Veränderung ganz klar – und den Schmerz, der bleibt, wenn du nichts tust. Genau dieses Bewusstsein bringt Bewegung in dein Leben.

Warte nicht auf den perfekten Moment. Fang an. Jetzt. Mach den ersten Schritt, auch wenn er klein ist. Und dann geh weiter – konsequent, mutig, mit offenem Herzen. Wenn du dich jeden Tag auf deine Ziele ausrichtest, beginnt dein Gehirn, neue Verbindungen zu schaffen. Mit jedem Gedanken an dein Ziel wächst die Kraft, es wirklich zu erreichen. Das stärkt nicht nur deinen Fokus, sondern auch dein Selbstvertrauen.

Und wenn du einmal schwankst, erinnere dich daran, was du schon geschafft hast. Deine Erfolge – groß oder klein – sind der Beweis dafür, dass du mehr kannst, als du oft glaubst.

Glaub an dich. Deine Ziele sind erreichbar – aber du musst sie definieren. Und du musst wissen, warum sie dir wichtig sind. Wenn du genug Gründe hast, findest du den Weg. Und wenn die Gründe stark genug sind, wird daraus etwas noch Kraftvolleres: Leidenschaft.

Stell dir vor, dein Leben hänge davon ab, dein Ziel wirklich zu erreichen – würdest du anders denken? Anders handeln? Wahrscheinlich ja. Du wärest fokussierter, klarer, mutiger. Diese Energie darfst du dir erlauben. Du musst nicht warten, bis es brennt. Genau das ist *Gesunde High Performance*®: Nicht warten, bis du musst – sondern anfangen, weil du willst.

Damit du deine Ziele greifbarer machst, habe ich dir im Folgenden einige weitere Fragen zusammengestellt, die dir helfen können, Klarheit zu finden. Das sind Impulse – keine Vorgaben. Sie stammen aus meiner eigenen Reflexion, meiner Arbeit mit Klientinnen und Klienten und meiner persönlichen Entwicklung.

Nimm dir Zeit für deine Antworten. Schreib sie dir auf. Sei ehrlich – nicht idealistisch.

11 Fragen zur Klärung deiner langfristigen Ziele

1. Welche natürlichen Stärken und Talente hast du, die dir bei der Zielerreichung helfen könnten?
2. Was musst du noch lernen oder üben, um deinem Ziel näher zu kommen?
3. Was ist dir im Moment wichtig – und was möchtest du langfristig erreichen?
4. Wofür würdest du wirklich einstehen – selbst, wenn es unbequem wird?
5. Was kannst du heute schon tun, um deine Richtung zu verändern?
6. Wie stellst du dir dein Leben in zehn Jahren vor – beruflich, privat, körperlich, emotional?
7. Was bedeutet für dich ein erfülltes, sinnvolles Leben?
8. Welche deiner Stärken möchtest du gezielt einsetzen – und wofür?
9. Welche Art Mensch möchtest du sein, wenn du an dein zukünftiges Ich denkst?
10. Welches Lebensmodell wünschst du dir – in Bezug auf Arbeit, Freizeit, Beziehung, Gesundheit?
11. Was möchtest du anderen geben oder hinterlassen? Welchen Beitrag willst du leisten?

Diese zusätzlichen Fragen sind keine To-do-Liste. Sie sind eine Einladung, dir auf einer noch tieferen Ebene selbst zu begegnen. Du wirst merken: Je klarer deine Antworten, desto leichter wird der Weg dorthin. Nimm dir jetzt einen Zettel und beantworte diese Ziele schriftlich. Du wirst die Antworten später nochmal brauchen.

Langfristige Ziele zu erreichen, heißt auch: alte Gewohnheiten überprüfen, ungesunde Denkmuster erkennen, neue Strategien entwickeln. Es braucht einen klaren Plan, eine Entscheidung – und Mut zur Umsetzung. Denn jedes große Ziel beginnt mit einem ersten Schritt. Und mit der Bereitschaft, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen.

Veränderung durch Fragen

Nachdem du dir nun ein klares Bild von deinen Zielen gemacht hast, stellt sich die nächste wichtige Frage: Wie kommst du diesen Zielen im Alltag näher? Nicht immer brauchen wir große Antworten – oft sind es die richtigen Fragen, die uns weiterbringen.

Denn Veränderung beginnt nicht nur mit einem Ziel – sondern mit der Fähigkeit, sich selbst zu hinterfragen. Klarheit entsteht dann, wenn du dir erlaubst, ehrlich hinzuschauen und deine Denkweise aktiv zu beeinflussen. Die Art, wie du denkst, entscheidet über deinen Erfolg, deine emotionale Stabilität und letztlich auch über dein Glück.

Zwei kraftvolle Werkzeuge begleiten dich dabei: die sokratische Methode – ein bewährter Weg zur Selbstklärung über gezielte Fragetechniken – und das bewusste Stellen der richtigen Fragen, um deine Gedanken in eine konstruktive Richtung zu lenken.

Beides sind Methoden, die ich selbst nutze – in meiner Arbeit, aber auch im ganz normalen Alltag. Und sie sind ein fester Bestandteil der *Gesunde High Performance*®. Denn wer regelmäßig

gute Fragen stellt, findet nicht nur klarere Antworten, sondern auch leichtere Wege.

Die Art, wie du denkst, beginnt mit der Art, wie du fragst. Denn Denken ist im Kern nichts anderes als das Beantworten von Fragen.

Schon als Kinder haben wir unsere Welt durch Fragen erschlossen: Warum ist der Himmel blau? Woher kommt der Regen? Was passiert, wenn ...?

Im Erwachsenenleben vergessen wir diese Neugier oft – dabei steckt genau darin die Kraft zur Veränderung.

Die sokratische Methode ist ein Gesprächsstil, der nicht belehrt, sondern durch gezielte Fragen zum Nachdenken anregt. Statt Antworten zu liefern, lädt sie dazu ein, selbst nachzudenken – über Annahmen, Überzeugungen und Denkfehler. Sie geht zurück auf den Philosophen Sokrates, der davon überzeugt war, dass Erkenntnis nicht durch Belehrung entsteht, sondern durch Selbsterkenntnis.

Im Zentrum steht das Fragen. Doch es sind keine beliebigen Fragen – sondern solche, die tiefer gehen. Die herausfordern. Die ins Wanken bringen, was auf den ersten Blick klar scheint. Wer mit der sokratischen Methode arbeitet, hört genau hin, fragt nach und prüft: Was genau meinst du damit? Woher weißt du das? Gibt es auch eine andere Sichtweise?

So wird Denken sichtbar. Und Denken wird überprüfbar. Denn was wir für selbstverständlich halten, ist oft nur eine Gewohnheit des Geistes. Durch die sokratische Methode werden diese inneren Automatismen aufgebrochen – nicht belehrend, sondern begleitend. Sie hilft, festgefahrene Überzeugungen zu hinterfragen und neue Sichtweisen zu entdecken.

Ein klassisches Beispiel: Wenn jemand sagt »Ich bin nicht gut genug«, könnte eine sokratische Reaktion lauten: »Was bedeutet ›gut genug‹ für dich?«, »Gab es Situationen, in denen du dich

doch als gut genug empfunden hast?« Oder: »Was würde sich verändern, wenn du diesen Gedanken loslassen würdest?« Solche Fragen eröffnen neue Räume. Sie ermöglichen Reflexion, statt sofort in Problemlösungen zu springen.

Du musst nicht immer nur »sokratische Fragen« stellen. Bereits dann, wenn du dir kluge, lösungsorientierte Fragen stellst, wird dein Denken klarer, deine Entscheidungen besser und dein Handeln fokussierter. Gezielte Fragen verändern deine Perspektive – und damit auch dein emotionales Erleben. Dein Gehirn sucht automatisch nach Antworten auf jede Frage, die du ihm stellst. Und genau deshalb ist es so entscheidend, welche Fragen du wählst.

Statt dich in Problemen zu verlieren, frag dich: »*Was ist jetzt möglich? Was bringt mich weiter?*« Solche Fragen lenken deine Energie auf Lösungen, nicht auf das, was nicht geht.

Achte einmal bewusst darauf, welche Fragen du dir täglich stellst. Sind sie hilfreich? Unterstützen sie dich? Oder halten sie dich klein? Deine innere Fragetechnik prägt deinen emotionalen Zustand, deine Handlungskraft – und letztlich auch deinen Glauben an dich selbst.

Persönliche Ziele für ein schönes Leben

Was macht ein Leben wirklich schön, erfüllt und rund? Diese Frage kann – und sollte – jede*r nur für sich selbst beantworten. Denn was für die eine Person Glück bedeutet, kann für jemand anderen bedeutungslos sein.

Ich habe im Laufe meines Weges immer wieder innegehalten, meine Ziele reflektiert und angepasst. Und so ist über die Zeit eine ganz persönliche Liste von Zielen entstanden – orientiert an den Lebensbereichen, die mir wichtig sind. Sie sind keine Anleitung, sondern Inspiration, die ich gerne mit dir teilen möchte. Vielleicht erkennst du dich in einigen Punkten wieder. Vielleicht

sind es ganz andere Themen, die bei dir im Vordergrund stehen. Beides ist richtig. Werde dir bewusst, was du wirklich willst – und warum.

Ich werde oft gefragt, wie ich mit Zielen umgehe, die ich nicht erreiche. Die ehrliche Antwort: Solche Ziele gibt es nicht. Nicht, weil ich übermenschlich bin. Sondern weil ich nichts angehe, was nicht zu 100 % in meinem Fokus steht. Wenn ich etwas will – wirklich will –, dann finde ich einen Weg. Es gibt natürlich Grenzen. Ich werde keine Balletttänzerin mehr und eine Gesangskarriere ist ebenfalls eher unwahrscheinlich. Aber alles, was ich mir realistisch als Ziel setze, was mich wirklich bewegt, das schaffe ich.

Vielleicht liegt es daran, dass ich mir keine kleinen Ziele setze. Mein nächstes großes Ziel? Ich möchte Krankenkassen als Partner gewinnen, damit sie verstehen, wie wichtig es ist, Prävention ernst zu nehmen. Burnout ist längst kein individuelles Problem mehr. Es ist eine systemische Schwachstelle. Und eine enorme wirtschaftliche Belastung.

Ein Mensch, der ausbrennt, ist nicht nach zwei Wochen Urlaub wieder leistungsfähig. Der Regenerationsprozess dauert – und wenn er nicht ganzheitlich gedacht wird, kommt der nächste Zusammenbruch oft schneller, als man glaubt. Der Akku ist dann nicht nur leer. Er ist beschädigt. Und ja, wir sprechen hier auch über schwerste Folgen. Über Suizidgedanken, über den völligen Verlust von Lebensfreude, über Dunkelheit im Kopf, die von außen oft nicht sichtbar ist.

Ich erinnere mich gut daran, wie das war. Es war nicht die große Dramatik, sondern eher ein stummes Verschwinden aus meinem eigenen Leben. Ich war funktional – aber nicht mehr lebendig. Und genau das ist das Gefährliche. Dass man lange gar nicht merkt, wie schlimm es eigentlich schon ist. Auch das Umfeld nicht. Umso dankbarer bin ich meinem Bruder, der mich in dieser Zeit jeden Tag angerufen hat. Nicht, um mich zu therapieren oder zu analysieren. Er war einfach da. Und hat jeden Tag gefragt, wie es mir geht. Das war genug.

Wenn du jemanden kennst, der vielleicht gerade in einer stillen Krise steckt – warte nicht auf einen großen Hilferuf. Sei einfach da. Frag nach. Sei präsent. Und nimm das Wort »Burnout« ernst. Es ist keine Modekrankheit. Es ist keine Ausrede. Es ist eine tiefgreifende Erschöpfung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Und genau deshalb ist mein Ziel, ein neues Bewusstsein dafür zu schaffen – für ein System, das echte *Gesunde High Performance*® nicht nur an Zahlen misst, sondern an der Gesundheit der Menschen.

Was sind deine Ziele? Was wünschst du dir für dein Leben – beruflich, privat, körperlich, emotional? Wenn du es noch nicht getan hast, dann schreib es jetzt auf. Ganz ehrlich. Ganz für dich.

Denn wer weiß, was er will, geht klarer durchs Leben – und kommt auch eher dort an, wo es sich gut anfühlt.

Früher war für mich völlig klar: Erfolg bedeutete Medaillen. Titel. Der nächste Schritt auf der Karriereleiter. Fachärztin, Oberärztin, Dozentin. Mehr Verantwortung, mehr Wissen, mehr Applaus. Ich habe Vorträge gehalten, chirurgische Techniken vermittelt, operiert, trainiert, gekämpft – im wahrsten Sinne. Der Wettbewerb war mein Antrieb, der Erfolg meine Belohnung.

Heute ist vieles anders. Vielleicht, weil ich schon vieles erreicht habe. Vielleicht, weil ich fast fünfzig bin und weiß, wie zerbrechlich das alles ist. Ich habe das Gesundheitssystem von innen gesehen – und ich habe gesehen, wie schnell man selbst darin landen kann. Burnout war für mich der Wendepunkt. Und mit ihm kam die Erkenntnis: Es gibt kein Preisschild, das sich lohnt, wenn Gesundheit der Einsatz ist.

Ich sehe Menschen um mich herum mit Krankheiten, die nicht mehr zu therapieren sind. Schicksale, bei denen es keine Reha mehr gibt, keine Rückfahrt, keine zweite Runde. Und da beginnt man, dankbar zu werden. Für jeden gesunden Tag. Für jedes wache, schmerzfreie Aufwachen. Für ein Lächeln am Abend.

Der Wettbewerbsgeist ist noch da. Er wird nie ganz verschwinden. Aber er ist leiser geworden. Weniger wild. Mehr Fokus, weniger Getriebensein. Heute sind andere Dinge wichtig: gesund bleiben. Frei bleiben. Den eigenen Weg gehen. Nicht alles gleichzeitig. Aber das, was ich tue – das tue ich mit ganzem Herzen.

Wenn ich mein Leben heute rückblickend betrachte, gibt es wenig, das ich bereue. Aber vielleicht – wenn ich es mir wirklich aussuchen könnte –, dann hätte ich einen Beruf gewählt, der ortsunabhängiger ist. Vielleicht etwas, das man von zu Hause aus machen kann. Vielleicht hätte ich noch einmal etwas ganz anderes studiert – Wirtschaft oder noch mehr Medizin. Einfach aus Freude am Wissen, nicht für den Titel.

Was ich auf jeden Fall wieder tun würde? Mehrere Berufe gleichzeitig ausüben. Das liebe ich. Diese Vielfalt, diese Lebendigkeit. Es macht einfach Spaß. Was ich gern früher gemacht hätte? Ganz klar: einen Hund anschaffen. Viel früher.

Wertvorstellungen – Deine innere Ausrichtung

Doch nicht nur Ziele sind wichtig. Wenn du ein wirklich erfülltes und authentisches Leben führen willst, dann sollten deine Wertvorstellungen im Einklang mit dem stehen, was du sagst, wie du handelst und wie du dein Leben gestaltest. Genau darin liegt die Grundlage für langfristiges Glück, Erfolg und innere Zufriedenheit.

Deine Werte bestimmen, welche Entscheidungen du triffst – bewusst und unbewusst. Sie sind wie ein innerer Kompass, der dir hilft, in schwierigen Situationen den richtigen Weg zu finden. Deshalb ist es so wichtig, dir deiner persönlichen Werte bewusst zu werden.

Wenn du deine wichtigsten Werte kennst – und das dürfen ruhig drei bis fünf zentrale sein –, kannst du klarer für dich eintreten. Du erkennst schneller, wenn du manipuliert wirst – sei es durch Mitleid, emotionale Ausbrüche oder ungesunde Erwartungen anderer. Dann kannst du bewusst Grenzen setzen, ohne dich schlecht zu fühlen.

Es liegt nicht an anderen, dir dein Leben zu ermöglichen – es liegt an dir, es selbst zu gestalten.

Nimm deine Bedürfnisse ernst. Lerne aus Fehlern, aber definiere dich nicht über sie. Verarbeite Schuldgefühle bewusst – sie gehören zum Menschsein, doch sie müssen dich nicht dauerhaft begleiten.

Und wenn dich der Ärger über andere belastet: Denk daran, dass Ärger selten die anderen trifft – aber immer dich selbst. Je besser du andere Menschen und ihre Geschichten verstehst, desto mehr Mitgefühl kannst du entwickeln. Das bedeutet nicht, alles hinzunehmen – aber du wirst innerlich freier, wenn du dich nicht von ihrer Energie leiten lässt. Du kannst andere nicht ändern – nur deine Reaktion auf sie.

Und das ist vielleicht das größte Geschenk: Die Kontrolle über deine Gedanken, deine Gefühle und deinen Fokus liegt ganz bei dir. Dein geistiges Wachstum ist Teil dieses Prozesses. Mit jedem Schritt, den du gehst, entwickelst du dich weiter – erweiterst deine Fähigkeiten, entdeckst neue Seiten an dir und stärkst dein inneres Potenzial. Doch dafür musst du deine Energie bündeln – und klar wissen, wofür du sie einsetzt.

Wenn deine Werte, deine Überzeugungen und deine Ziele aufeinander abgestimmt sind, wird dein Weg klarer. Es entsteht ein natürlicher Antrieb – aus dir heraus. Und genau dann wird dein Leben Sinn bekommen, Richtung gewinnen und dir das Gefühl geben: *Ich bin genau da, wo ich sein will.*

Manchmal braucht es nicht viele Worte. Unabhängigkeit. Freiheit. Freude. Das sind meine drei wichtigsten Werte. Und ja – Erfolg gehört auch dazu. Auch wenn ich zögere, das laut auszusprechen. Weil Erfolg in unserer Gesellschaft oft mit Ellbogen, Geltungsdrang oder Leistungsdruck assoziiert wird. Aber für mich bedeutet Erfolg etwas anderes: Ich will Dinge wirklich gut machen. Ich will wachsen, mich herausfordern, über mich hinauswachsen. Und ja – ich will gewinnen.

Vielleicht liegt es daran, dass ich früh gelernt habe, was Leistung bedeutet. Meine Mutter ist sportbegeistert. Wenn wir zusammen Olympia schauen, leuchtet sie – da ist dieses Strahlen in ihren Augen, das ich nie vergessen werde. Diese Begeisterung, dieser Stolz, wenn jemand alles gibt, sich reinhängt, kämpft. Ich habe das aufgesogen. Und vielleicht war das der Startschuss für diesen inneren Antrieb.

Aber mit diesem Drang nach Leistung kommt auch der Konflikt. Ich habe es oft gespürt – dieses Knirschen zwischen Freiheit und Pflicht, zwischen Erfolg und Gesundheit, zwischen Flow und Überforderung. Ich kann mich an keine konkrete Szene erinnern, die alles verändert hat. Es war eher ein schleichendes Erkennen. Ein leises Aha, das irgendwann zu laut wurde, um es zu ignorieren.

Zum Beispiel, als ich mich getrennt habe. Nicht nur von einem Menschen, sondern von einer Lebensform, die nicht mehr zu mir passte. Es war keine dramatische Geschichte, vielmehr eine klare Entscheidung. Ich wusste: Wenn ich mich selbst ernst nehme, wenn ich meine Freiheit leben will, dann muss ich loslassen. Und das war letztlich gar nicht schwer. Im Gegenteil. Es war eine Befreiung.

Ich habe gelernt, dass Erfolg nur dann wirklich etwas wert ist, wenn er im Einklang mit meinen Werten steht. Was bringt mir der Applaus, wenn ich mich selbst nicht mehr spüre? Was bringt es, wenn ich gewinne – aber dabei verliere, was mir wirklich wichtig ist?

Mein Wert Freiheit ist kein leeres Wort. Er zeigt sich in der Art, wie ich wohne. Wie ich arbeite. In der Entscheidung, keinen Fernseher mehr zu haben. In der Klarheit, was ich brauche – und was nicht. Und vor allem: in der Entscheidung, Zeit für Dinge zu investieren, die mir nichts »bringen« – wie der Hund. Der ist nicht effizient. Aber er ist mein Gleichgewicht. Mein Gegenpol. Mein Boden. Und am Ende ist das vielleicht der größte Wert von allen: innere Balance.

Ein klassischer Wertekonflikt war für mich das Bedürfnis nach Unabhängigkeit – und die Realität eines festen Jobs. Ich erinnere mich gut an die Zeit an der Uniklinik: feste Strukturen, klar geregelte Arbeitszeiten, kaum Spielraum. Homeoffice? Unvorstellbar. Flexible Arbeitszeiten? Nicht mal auf dem Papier. Und mitten drin ich – mit dem großen Wunsch, wieder mehr Freiheit zu leben. Mehr Natur. Ein anderes Tempo. Und ja, auch der Traum vom eigenen Hund, der in so ein System nicht hineinpasste. Nicht wirklich.

Natürlich hätte ich auch weitermachen können. Einfach durchziehen, wie immer. Ich bin diszipliniert genug. Aber irgendwann war da dieser Moment: Ich wusste, wenn ich das Leben leben will, das sich für mich richtig anfühlt – dann muss ich etwas verändern. Also habe ich umgebaut. Nicht nur im Außen, sondern auch im Innen. Ich habe die Klinik verlassen. Habe eine Zeit lang in Zürich und London gelebt, um auf den teuersten Straßen von Zürich und London chirurgisch tätig zu sein. Nun bin ich in eine kleinere Wohnung gezogen – bewusst. Nah am Wasser. In ein Umfeld, das meinem neuen Lebensentwurf entspricht. Kein Zufall. Eine klare Entscheidung.

Und auch wenn es nach außen vielleicht wie ein kleiner Schritt aussieht – für mich war es ein Richtungswechsel. Weg vom Getriebenen. Hin zur Selbstbestimmung.

In meinem Wertesystem steht ganz oben: Freiheit. Dicht gefolgt von Unabhängigkeit und der Sehnsucht nach einem erfüllten

Leben – nicht nur einem funktionierenden. Für diese Werte habe ich vieles losgelassen. Eine größere Wohnung. Ein sicheres Gehalt. Ein Stück Planbarkeit. Aber ich habe etwas gewonnen, das mir niemand geben kann: das Gefühl, wirklich mein eigenes Leben zu führen.

Wenn man einmal diesen inneren Kompass gefunden hat, fällt vieles leichter. Dann kann man auch Versuchungen widerstehen – ob das nun eine bequeme Lösung ist, ein verlockender Shortcut oder einfach nur ein gut gemeinter Ratschlag, der nicht zur eigenen Richtung passt. Ich habe mir angehört, was ich »besser« machen sollte. Oder was »vernünftiger« wäre. Aber ich bin nicht hier, um es allen recht zu machen.

Ich bin hier, um es mir selbst recht zu machen. Und dazu gehören eben manchmal auch Fehler, aus denen ich lernen darf.

Aus Fehlern werden Wege

Fehler sind keine Schwäche – sie sind der Beweis dafür, dass du dich bewegst. Dass du ausprobierst. Dass du wächst. Und genau darum geht es: Persönliches Wachstum ist nur möglich, wenn du bereit bist, Risiken einzugehen und auch mal zu scheitern. Denn wer keine Fehler macht, der probiert vielleicht auch nichts Neues aus.

Die Angst vor dem Scheitern kann uns lähmen. Doch stell dir einmal vor: Was würdest du alles versuchen, wenn du wüsstest, dass du auf jeden Fall Erfolg hast? Diese Frage von Robert Schuller¹ ist nicht nur inspirierend – sie verschiebt deinen Fokus vom Risiko auf das Potenzial.

¹ Robert H. Schuller (1926–2015) war ein amerikanischer evangelisch-reformierter Pastor, Fernsehprediger und Autor. Er wurde bekannt durch seine »Hour of Power«-Sendungen und als Gründer der Crystal Cathedral in Kalifornien. Schuller vertrat eine positive Theologie, die stark von Optimismus, Selbstvertrauen und dem Glauben an persönliche Entwicklung geprägt war.

Lerne aus deinen Fehlern. Nicht, um dich zu verurteilen, sondern um klüger zu werden. Vielleicht hast du dich bei einem beruflichen Projekt übernommen oder bei einer privaten Entscheidung zu sehr von Emotionen leiten lassen – beides passiert. Entscheidend ist, Muster zu erkennen. Gibt es Situationen, in denen du immer wieder ähnlich reagierst – und dich hinterher ärgerst? Diese Wiederholungen sind wertvolle Hinweise. Nutze sie!

Du kannst sie zum Beispiel aufschreiben. Frag dich:

- Was genau ist passiert?
- Welche Entscheidung habe ich getroffen – und warum?
- Was war das Ergebnis?
- Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Solche Reflexionen sind keine Zeitverschwendung – sie sind Investitionen in deine Entwicklung.

Du wirst auf deinem Weg zu deinen Zielen immer wieder auf Hürden treffen – das ist normal. Entscheidend ist: Wie gehst du damit um? Bleibst du im Problem hängen – oder richtest du deinen Blick auf die Lösung?

Ein wirksamer Tipp: Stell dir vor, das Problem hätte nicht dich getroffen, sondern deine beste Freundin oder deinen besten Freund. Was würdest du raten? Genau diese innere Distanz hilft oft, klarer zu denken.

Ein weiterer praktischer Ansatz ist das sogenannte Backward Thinking – also das Denken vom Ziel aus rückwärts. Statt dich zu fragen: »Wie löse ich dieses Problem?«, frag dich: »Wenn ich mein Ziel erreicht hätte – wie hätte ich es geschafft?« So richtest du deinen Fokus automatisch auf Lösungen und vermeidest das ständige Kreisen um das Problem selbst.

Noch besser ist es, wenn du Probleme im Vorfeld erkennst – und ihnen ausweichst. Vorausschauendes Denken und Planen ist eine Fähigkeit, die du trainieren kannst. Ein Beispiel: Wenn du weißt, dass dich bestimmte Menschen oder Situationen emotional

belasten, überlege dir im Voraus eine Strategie, wie du dich abgrenzt. Oder wenn du zu viel auf einmal tust – setz dir klare Prioritäten, bevor du in den Stress gerätst.

Wie Albert Einstein sagte:

»Eine kluge Person löst ein Problem. Eine weise Person vermeidet es.«

Du wirst nicht alle Probleme verhindern können. Aber du kannst entscheiden, wie du ihnen begegnest. Bleibe lösungsorientiert, auch wenn nicht alles sofort klappt. Manche Dinge lassen sich nicht ändern – aber du kannst lernen, loszulassen. Das spart Energie, Nerven und unnötige Grübeleien.

Und denk daran: Viele unserer Sorgen treffen nie ein. Sie rauben uns nur Kraft, die wir sinnvoller investieren könnten – in Ziele, in Träume, in das, was wirklich zählt. Probleme sind keine Stopp-schilder. Sie sind Wegweiser. Manchmal unbequem, manchmal laut – aber immer voller Potenzial. Mach sie zu deinem Lehrer. Nicht zu deinem Gegner.

Deine Zeit sichtbar machen

So, du hast also nun deine Ziele aufgeschrieben. Und du hast reichlich davon – genauso wie gute Vor-sätze. Doch irgendwie beschleicht dich schon jetzt das Gefühl, dass dein Tag zur Erreichung aller dieser Ziele ein paar Stunden zu wenig hat? Willkommen im Club. Was du jetzt brauchst, ist nicht noch mehr Arbeit, sondern mehr Klarheit und Effizienz: Mach deine Zeit also erst einmal sichtbar. Denn oft verlieren wir Stunden in Aktivitäten, die uns wenig bringen oder uns sogar Energie rauben – ohne es zu merken.

Ich erinnere mich noch gut an meine Zeit als Oberärztin an der Uniklinik. Mein Dienstplan war dicht getaktet, die Verantwortung hoch, die Tage lang. Oft operierte ich stundenlang,

koordinierte parallel die Abteilung, schrieb Arztbriefe bis spät in die Nacht – und wunderte mich, warum ich trotz 12-Stunden-Tagen ständig hinterherhing.

Der Wendepunkt kam, als ich begann, meine Zeit minutiös zu tracken. Ich schrieb auf, was ich wann tat – und war schockiert. Nicht etwa die Operationen kosteten mich die meiste Energie, sondern unproduktive Übergaben, ständiges Reagieren auf Unterbrechungen und ineffiziente Kommunikation im Team.

Damals habe ich gelernt: Nicht der volle Kalender ist das Problem, sondern der unbewusste Umgang mit meiner Zeit. Heute arbeite ich mit Führungskräften, Unternehmern und Ärzten genau daran – nicht härter, sondern gezielter zu arbeiten. Denn echte Effizienz entsteht nicht durch mehr Tun, sondern durch bewussteres Lassen.

Ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Werkzeug ist die schriftliche Zeiterfassung: Halte für eine Woche (inklusive Wochenende!) schriftlich fest, wie viel Zeit du täglich für bestimmte Tätigkeiten aufwendest. Nutze dazu z. B. eine Tabelle, eine App oder einfach dein Notizbuch.

Tätigkeiten, die du erfassen solltest – als Stunden oder Zeitblöcke:

- Arbeit/Beruf,
- Schlaf,
- Essen & Trinken,
- Bewegung/Sport,
- Fernsehen/Serien,
- Social Media,
- Lesen/Weiterbildung,
- Familie/Freunde/Partnerschaft,
- Selbstfürsorge (z. B. Meditation, Ruhe),
- Hobbys,
- Haushalt/Erledigungen.

Warum das Ganze?

Weil du nur optimieren kannst, was du konkret vor dir siehst. Und weil unser Gefühl für Zeit manchmal trügt – aus 10 Minuten Scrollen auf Instagram wird schnell eine halbe Stunde. Wenn du deine Woche dokumentiert hast, nimm dir Zeit für eine kleine Analyse. Stell dir zu jedem Bereich folgende Fragen:

- Bin ich zufrieden mit dem, wie ich meine Zeit verbringe?
- Wo möchte ich mehr Zeit investieren – und wo weniger?
- Was raubt mir Energie, was gibt mir Energie?
- Wie sieht mein Ideal-Zustand aus – realistisch betrachtet?

Erstelle nun eine Übersicht wie diese (du kannst sie gerne anpassen):

Tätigkeit	Optimal-zustand	Ist-Zustand	Zielwert	Mittel zur Zielerreichung
Schlaf	8 Std.	7 Std.	7,5 Std.	abends 30 Min. früher ins Bett, feste Schlafenszeiten
Bewegung	5 km/Tag	2 km/Tag	5 km/Tag	Spaziergang nach Arbeit, feste Laufzeit mit Freundin
Social Media	0 Min.	30 Min.	10 Min.	App-Zeitlimit, gezielte Nutzung statt Dauer-Scroll
Arbeit	6 Std.	9 Std.	7 Std.	Fokuszeiten, To-dos priorisieren, Pausen blocken
Ernährung	frisch & gesund	oft to go	bewusster	Meal Prep, frische Snacks vorbereiten
Meditation	10 Min.	0 Min.	10 Min.	morgens vor dem Frühstück, App nutzen
Hobby (z. B. Musik)	3 Std./Woche	kaum Zeit	3 Std./Woche	Termin im Kalender, Handy aus währenddessen

Du musst nicht dein ganzes Leben von heute auf morgen umkrempeln. Ein kleiner Schritt reicht, wenn du ihn regelmäßig gehst. Vielleicht ist es ein Spaziergang nach dem Abendessen oder 10 Minuten handyfreie Zeit morgens im Bett. Was zählt, ist die bewusste Entscheidung, deine Zeit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Nach und nach werden aus diesen kleinen Schritten neue Gewohnheiten – und dein Gehirn beginnt, neue Verbindungen zu knüpfen. Diese neuen Routinen helfen dir dabei, automatisch produktiver, fokussierter und zufriedener zu leben.

Zielerreichung – Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Deine Ziele hast du nun klar. Doch wie geht es weiter? Wenn du wirklich etwas in deinem Leben verändern willst – sei es das Rauchen aufzugeben, dich gesünder zu ernähren, den übermäßigen Konsum einzudämmen oder alte Verhaltensmuster zu durchbrechen –, brauchst du mehr als nur einen guten Vorsatz. Du brauchst einen inneren Antrieb, der dich trägt. Einen Grund, der so stark ist, dass du keine Ausreden mehr findest, sondern ins Handeln kommst.

Ziele brauchen Richtung, aber auch Tempo.

Notiere dir also nun zu jedem der Ziele, das du bereits notiert hast, die Antworten auf folgende Fragen:

- Warum will ich dieses Ziel erreichen?
- Wie komme ich dorthin?
- Was genau brauche ich dazu?
- Mit welchen Mitteln kann ich starten?
- Auf welche Weise kann ich es mir leichter machen?
- Bis wann will ich es erreicht haben?

Diese Fragen kannst du dir jeden Tag stellen. Schreibe sie auf, denk darüber nach, justiere nach – und bleib dran. Deine Planung darf sich weiterentwickeln, aber sie sollte nie ganz aus deinem Blickfeld verschwinden.

Diese Worte teile ich regelmäßig mit Teilnehmern meiner Seminare – besonders mit Ärztinnen und Ärzten, die häufig ihre

eigenen Wünsche zugunsten der Patienten oder der Praxis hintenanstellen. Und dann frage ich sie: *Was würdet ihr tun, wenn ihr wüsstet, dass es auf jeden Fall gelingt?* Die Antworten sind meist ambitioniert – und das ist gut so. Denn genau diese Denkweise braucht es: Ziele so zu denken, als hättest du sie schon erreicht.

Visualisiere deinen Erfolg. Stell dir konkret vor, wie es sich anfühlt, dein Ziel erreicht zu haben. Was hat sich in deinem Leben verändert? Wie fühlst du dich? Wer ist an deiner Seite? Welche Energie trägst du dann in dir?

Denn: Die Grenzen, die dich bisher zurückgehalten haben, sind oft nur mental. Sie existieren nicht in der Realität – sondern in deinen Gedanken.

Wunsch und Wirklichkeit erkennen

Unsere Überzeugungen prägen unser Leben oft stärker, als wir ahnen. Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass du ganz fest an etwas geglaubt hast – und plötzlich ist es tatsächlich eingetreten? In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang vom *magischen Denken*. Es beschreibt die Vorstellung, dass unsere Gedanken, Worte oder Handlungen Ereignisse beeinflussen oder sogar hervorrufen können – ganz ohne direkten kausalen Zusammenhang.

Gerade in herausfordernden Zeiten kann diese Denkweise eine Art innere Zuflucht sein. Wenn die Welt sich schneller verändert, als wir mitkommen, wenn äußere Einflüsse – wie Wirtschaft, Politik, Krankheit oder der Lauf der Zeit – unser Leben beeinflussen, dann sehnen wir uns oft nach Kontrolle. Und manchmal beginnen wir unbewusst, die Realität unseren Wünschen anzupassen. Wir glauben: *Wenn ich es nur stark genug denke oder mir wünsche, wird es schon gut werden.*

Doch hier liegt eine wichtige Grenze: Wünsche allein verändern nichts, wenn wir nicht auch handeln. Denn so sehr du dir

Veränderung auch wünschen magst – ohne konkrete Schritte bleibt sie ein Traum. Deshalb ist es wichtig, deine Gedankenmuster ehrlich zu hinterfragen. Wo flüchtest du dich in magisches Denken, weil du die Realität gerade nicht akzeptieren willst?

Vielleicht erkennst du dich in einem dieser Muster wieder: Du willst endlich fitter sein, aber du ignorierst deine ungesunde Ernährung. Du wünschst dir Gelassenheit, aber fährst dich im Stress immer wieder fest. Du hoffst, dass sich etwas »von selbst« regelt, statt aktiv etwas zu verändern. Vielleicht greifst du in solchen Momenten auch zu kurzfristigen Auswegen wie zu viel Konsum, Alkohol oder Essen – in der Hoffnung, dich dadurch besser zu fühlen.

Doch der erste Schritt hin zu echter Veränderung beginnt immer mit dir. Und vor allem mit einem ehrlichen Blick auf dich selbst. Akzeptiere, wer du jetzt gerade bist – mit allem, was da ist. Nur dann kannst du aus freiem Willen entscheiden, was du ändern möchtest. Ohne Illusion, aber mit einem klaren Blick und einem starken *Warum*.

Magisches Denken kann ein Impuls sein – aber die Veränderung entsteht erst durch bewusstes Handeln. Kombiniere deine Vision mit Realitätssinn, Selbstakzeptanz und dem Mut, neue Wege zu gehen. Dann kann aus Wunsch echte Transformation werden.

Motivation – Prämissen steigern

Ziele ohne Motivation sind nur Wörter auf Papier. Du brauchst eine entscheidende Zutat, wenn du deine Ziele nicht nur auf Papier, sondern im echten Leben erreichen möchtest: Motivation.

Motivation ist der Funke, der dein Handeln entzündet. Sie entsteht genau in dem Moment, in dem du etwas willst – und bereit bist, dafür loszugehen. Psychologisch gesehen wird Motivation sowohl von innen als auch von außen genährt: Innere Antriebe

wie Wünsche, Träume und Werte spielen dabei meist eine größere Rolle als äußere Belohnungen wie Lob, Geld oder Status.

Die kraftvollste Form der Motivation entspringt aus deinem Innersten – aus deiner Leidenschaft, deinem Sinn, deinem Warum. Wenn du weißt, wofür du morgens aufstehst, entwickelt sich eine Energie, die dich auch durch schwierige Phasen trägt. Ziele zu haben, die dich begeistern, steigert deine Lebenszufriedenheit und bringt dich Schritt für Schritt näher an ein erfülltes Leben.

Im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) gibt es das Konzept der Hin-zu-Motivation. Dies sind Ziele, die man erreichen möchte – etwa Gesundheit, persönliche Freiheit, Leidenschaft oder beruflichen Erfolg. Und es gibt die Weg-von-Motivation. Das sind Zustände, die man vermeiden möchte – zum Beispiel Stress, Krankheit, Unzufriedenheit oder Abhängigkeit. Diese Weg-von-Motivationen erzeugen Druck, Schmerz und innere Unruhe – und motivieren uns, etwas zu verändern.

In meinem Mentoring und Coaching nutze ich diese Unterscheidung, um Klarheit über motivationale Strategien zu gewinnen: Hin-zu-Menschen formulieren Ziele meist positiv. Weg-von-Menschen reagieren eher auf Risiken oder Probleme. Idealerweise gestalte ich das Mentoring und Coaching so, dass beide Seiten berücksichtigt werden: Weg-von als initialer Antrieb (»Ich will das nicht mehr«) und Hin-zu als langfristige Orientierung (»Ich will das stattdessen«).

Beide Formen können stark sein, doch nachhaltiges Glück erreichst du meist, wenn du weißt, *wohin* du willst – nicht nur, *wovor* du fliehst. Frag dich deshalb regelmäßig: *Was motiviert mich wirklich? Was ist mein innerer Antrieb? Und in welche Richtung möchte ich mein Leben bewusst gestalten?*

Motivation braucht Disziplin. Es reicht nicht, sich etwas zu wünschen – du musst auch bereit sein, die notwendigen Schritte zu gehen. Dazu gehören:

- ein starkes inneres *Ja* zu deinem Ziel,
- der feste Glaube an deine Fähigkeiten
- und der Wille, auch dann dranzubleiben, wenn es unbequem wird.

Selbstvertrauen ist dabei dein Motor. Der Glaube an dich selbst entsteht durch kleine, wiederholte Erfolge – und durch das ständige Erinnern an deine Stärken. Du kannst diesen Glauben stärken, indem du dir bewusst machst, was du bereits gemeistert hast.

Achte darauf, womit du dich täglich umgibst: Deine Routinen, deine Gedanken, deine Gespräche – sie alle beeinflussen deine innere Haltung. Nutze diese Einflussfaktoren bewusst. Richte deinen Fokus auf das, was dich voranbringt – auf das Positive, auf Lösungen, auf deine Vision.

Du hast nur dieses eine Leben. Es liegt an dir, wie du es gestaltest. Hol das Beste aus dir und deinem Potenzial heraus – mit Begeisterung, Überzeugung und der inneren Haltung: *Ich kann das schaffen*. Und vor allem – ohne Angst.

Ängste ablegen

Angst hat viele Gesichter – ob es die Angst ist, nicht gut genug zu sein, die Angst vor Ablehnung, Kritik oder vor (vermeintlichen) Konsequenzen. Häufig ist es gar nicht die reale Bedrohung, die dich lähmt, sondern die Angst vor der Angst selbst. Diese ständige innere Anspannung kann auf Dauer zu chronischem Stress, Burnout oder sogar Depression führen. Dabei sind die meisten Sorgen unbegründet – und oft passiert das, wovor du dich fürchtest, überhaupt nicht.

Unter Druck und Angst verengt sich deine Wahrnehmung. Du verlierst den Überblick, triffst Entscheidungen schwerer und

denkst weniger klar. Angst ist ein Schutzmechanismus – eigentlich dafür gedacht, dich in lebensbedrohlichen Situationen zu warnen. Doch in der heutigen Welt springt dieses System viel zu oft an – auch in alltäglichen Momenten, in denen keine echte Gefahr besteht. Das führt zu einer dauerhaften Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, was deine Gesundheit auf lange Sicht belastet.

Was hilft? Stelle dir das schlimmstmögliche Szenario vor – und frage dich: *Wäre das wirklich so unerträglich?* In den meisten Fällen wirst du merken: Es wäre unangenehm, ja – aber du würdest es überstehen. Allein dieser Gedanke kann helfen, den Druck zu nehmen.

Stell dir vor, wie dein Leben aussähe, wenn du keine Angst mehr hättest – oder sie zumindest nicht mehr dein Denken dominieren würde. Welche Freiheit würde das mit sich bringen? Wie viel Energie würdest du zurückgewinnen?

Sei ehrlich zu dir. Frage dich: *Warum habe ich diese Angst? Wie zeigt sie sich? Und ist sie wirklich begründet?* Konzentriere dich auf das, was du kontrollieren kannst – und nicht auf die Angst selbst. Suche nach Lösungen. Frage dich: *Was kann ich jetzt tun? Was bringt mich weiter?* Diese Art zu denken kostet anfangs Überwindung, bringt aber langfristig innere Ruhe.

Auch das Führen eines Tagebuchs kann dir helfen. Schreib auf, was dich bewegt – deine Ängste, Träume, Erfolge, Unsicherheiten. Durch das regelmäßige Schreiben schaffst du Klarheit, erkennst Muster und kannst deine Gedanken besser einordnen. So bekommst du Struktur in dein Inneres und bleibst handlungsfähig.

Wenn du daran glaubst, dass alles im Leben einen Sinn hat – auch die schwierigen Phasen –, dann wird dir Angst weniger anhaben können. Diese Haltung gibt dir inneren Halt und Perspektive.

Denk daran: Erfolgreiche Menschen sind nicht frei von Angst – sie sind bereit, sich ihr zu stellen. Wer unangenehme Gespräche führt, wer Entscheidungen trifft trotz Unsicherheit, der wächst. Und so bildet sich nach und nach eine positive Einstellung zum Leben.

Positive Lebenseinstellung

Gib deinem Leben Sinn und Bedeutung – nicht, indem du alles kontrollierst, sondern indem du entscheidest, wie du damit umgehst. Du hast die Macht, die Bedeutung von negativen Ereignissen selbst zu definieren. Was du denkst, beeinflusst, wie du dich fühlst – und wie du dich fühlst, beeinflusst, wie du handelst.

Täglich rauschen rund 70 000 Gedanken durch deinen Kopf – und wenn du gestresst bist, kann der Großteil davon negativ gefärbt sein. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Überbleibsel aus evolutionären Zeiten, in denen unser Gehirn ständig nach Gefahren Ausschau hielt. Heute führt dieses Gedankenkarussell oft zu Sorgen, Selbstzweifeln oder einem Gefühl der Überforderung.

Doch du kannst lernen, die Richtung deiner Gedanken bewusst zu lenken. Wenn du beginnst, dich auf das Positive zu fokussieren – und sei es nur für ein paar Minuten am Tag –, veränderst du deine innere Haltung. Du beeinflusst damit nicht nur deine Stimmung, sondern auch deine Gesundheit: Positive Gedanken fördern die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Diese Stoffe stärken dein Immunsystem, steigern dein Wohlbefinden – und machen dich schlichtweg glücklicher.

Integriere bewusst kleine, positive Momente in deinen Alltag. Das können sein:

- ein Lächeln beim Blick in den Spiegel,
- ein Kompliment, das du jemandem machst,

- fünf Minuten Dankbarkeit am Morgen oder Abend,
- ein Spaziergang in der Natur,
- ein Lied, das dich berührt.

Diese Momente wirken stärker, als du denkst – vor allem, wenn du sie regelmäßig wiederholst. Denn dein Gehirn lernt mit der Zeit: *Das Leben ist schön – trotz allem.*

Freude, Dankbarkeit, Liebe, Hoffnung, Spaß und Neugier – das sind die Bausteine einer positiven Lebenseinstellung. Sie machen dich widerstandsfähiger, zufriedener und liebevoller im Umgang mit dir selbst und anderen.

Wissenschaftlich belegt ist das übrigens auch: Laut einer Studie der Ohio State University (2003) erhöht ständiges Grübeln über negative Ereignisse das Risiko für körperliche Erkrankungen wie Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz oder sogar Krebs. Es lohnt sich also doppelt, sich um die Gedankenhygiene zu kümmern – für deinen Kopf und für deinen Körper.

Glaube an dich. Glaube daran, dass du deine Ziele erreichen kannst. Und erinnere dich daran: Nicht die äußeren Umstände bestimmen dein Leben – sondern die Haltung, mit der du ihnen begegnest. Und die Klarheit darüber, was du wirklich willst.

