

Angelika Hankele & Katja Härle

Eine Reise zu Dir selbst

28 Impulse für ein selbstbestimmteres
und zufriedeneres Leben

Urheberrechtlich geschütztes Material

VORWORT



WAS FÜR EINE ART BUCH IST „EINE REISE ZU DIR SELBST“?

Das Wichtigste vorweg: Dies ist ein Arbeitsbuch, Dein Arbeitsbuch. Es liefert neben fachlichen Hintergründen und persönlichen Anekdoten aus unserem Leben vor allem eine Vielzahl von Übungen, die Dich anregen, in Deine innere Welt einzutauchen. Natürlich entscheidest Du, inwieweit Du es nutzen und wie weit Du gehen möchtest.

WIE ENTSTAND DIE IDEE ZU DIESEM BUCH?

Die Idee und den Start des Buches verdanken wir dem ersten Corona-Lockdown im April 2020. Zusammen bieten wir „normalerweise“ Impulswanderungen an. Dies sind ein- bis viertägige Wanderungen in der Gruppe, in denen wir Impulse durch Geschichten, persönliche Erfahrungen und gezielte Fragen setzen und somit einen inneren Prozess anregen.

Lockdown-bedingt entfielen Termine. Durch diesen Umstand angeregt, wollten wir dennoch in dieser ungewöhnlichen Zeit insbesondere Frauen unterstützen. So haben wir die Ruhe genutzt, um ein Programm für zu Hause zu folgenden Themen zu entwickeln: Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit, Dankbarkeit & Wertschätzung, Loslassen & Leichtigkeit und Selbstbestimmtes Leben & Selbstfürsorge. In 28 Tagen, passend zum weiblichen Zyklus, begleiteten wir eine Gruppe von über 20 Frauen durch Aufgaben und Übungen. Wir schickten ihnen (per Email oder WhatsApp) jeden Morgen zur gleichen Zeit die jeweilige Aufgabe mit dem Ziel, durch diese kleinen Impulse Veränderungen anzustoßen. Ähnlich wie bei unseren Impulswanderungen regen wir nur an, der eigentliche Prozess findet im Inneren statt. Ziel ist es, eigenverantwortlich zu bleiben und zu erleben, sein Leben aus sich heraus verändern zu können.





Unser Projekt, das wir im Übrigen kostenfrei anbieten, wurde am 04. Juni 2020 im Radio auf Bayern 2 im Notizbuch vorgestellt und am 26. August 2021 nochmals ausgestrahlt. Wenn Du Interesse hast, die Radioreportage zu hören, findest Du den Link auf unseren Webseiten **www.hankele.de** oder **www.wegemutig.de**. Nach Abschluss des Projektes und der durchweg positiven Resonanz, nicht zuletzt durch das Radiointerview, entschieden wir uns, diese ganz besondere Impulswanderung einer breiteren Masse zur Verfügung zu stellen.

Das Buch stellt somit kein klassisches Fachbuch dar, sondern ein Arbeitsbuch mit fachlichen Inhalten, persönlichen Erfahrungen von uns beiden und Raum für eigene Notizen. Es setzt gezielt Impulse und regt durch viele praktische Übungen an, kleinere oder größere Veränderungen im Leben zu verwirklichen. Quasi eine Impulswanderung für zu Hause.

FÜR WEN IST DAS BUCH GEEIGNET?

Grundsätzlich ist es für jeden gedacht, der sich auf eine ganz besondere Reise begeben will: auf eine Reise nach innen. Es spricht somit Menschen an, die ein Bedürfnis danach verspüren, sich mehr zu verstehen, den eigenen Blickwinkel zu erkennen und gegebenenfalls zu ändern, wieder selbstbestimmter agieren zu wollen, statt sich wie ein Spielball des Universums zu erleben. Das ursprüngliche Konzept wurde seinerzeit für Frauen entwickelt. Das rührt daher, dass wir beide selbst Frauen sind. Dennoch: Alle Inspirationen, Anregungen und Impulse sind selbstverständlich auch für Männer geeignet und schließen diese mit ein. Wir hoffen, Du fühlst Dich als Mann nicht benachteiligt, denn das wäre absolut nicht in unserem Sinne. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir durchgehend die männliche Form gewählt. Wir meinen damit grundsätzlich alle Geschlechter.

INHALT

	Vorwort	8
	Inhalt	12
	Dankbarkeit & Wertschätzung	16
	Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung	20
	Loslassen & Leichtigkeit	26
	Selbstbestimmtes Leben & Selbstfürsorge	32
	28 Impulse , um in Deine innere Welt einzutauchen	39

DEINE AUFGABE FÜR TAG	1	Analyse Deiner Ausgangssituation	40
DEINE AUFGABE FÜR TAG	2	Veränderungen wahrnehmen	42
DEINE AUFGABE FÜR TAG	3	Gefühle wahrnehmen und benennen	46
DEINE AUFGABE FÜR TAG	4	Personen, die Dein Leben beeinflusst haben	50
DEINE AUFGABE FÜR TAG	5	Schuhe aussortieren	52
DEINE AUFGABE FÜR TAG	6	Mach doch mal etwas Ungewohntes!	54
DEINE AUFGABE FÜR TAG	7	Empfinde Dankbarkeit für den Reichtum in Deinem Leben	56
DEINE AUFGABE FÜR TAG	8	Meditation – Lasse los und fühle Dich leicht wie eine Feder	58
DEINE AUFGABE FÜR TAG	9	Unterwäsche aussortieren	60
DEINE AUFGABE FÜR TAG	10	Vertraue auf Deine Intuition	62

DEINE AUFGABE FÜR TAG 11	Bewusstes Wahrnehmen der eigenen vier Wände	64
DEINE AUFGABE FÜR TAG 12	Loslassen „nicht materieller“ Dinge	66
DEINE AUFGABE FÜR TAG 13	Ein Spaziergang der besonderen Art	68
DEINE AUFGABE FÜR TAG 14	Drücke Deine Wertschätzung aus	70
DEINE AUFGABE FÜR TAG 15	Meditation – Eine ganz besondere Zeit für Deine Füße	74
DEINE AUFGABE FÜR TAG 16	Falscher Vorsatz oder Herzenswunsch?	76
DEINE AUFGABE FÜR TAG 17	Neue Lösungen für Deine Herzenswünsche	78
DEINE AUFGABE FÜR TAG 18	Wieder mal Kind sein!	82
DEINE AUFGABE FÜR TAG 19	Wertschätzung für Dich	84
DEINE AUFGABE FÜR TAG 20	Bewusstes, achtsames Essen	86

DEINE AUFGABE FÜR TAG 21	Meditation – Nimm Deinen Körper bewusst wahr	88
DEINE AUFGABE FÜR TAG 22	Sei nicht nett, sei echt!	90
DEINE AUFGABE FÜR TAG 23	Wie hat Deine Mama Dich beeinflusst?	92
DEINE AUFGABE FÜR TAG 24	Zeit für Deine Schöpferkraft	94
DEINE AUFGABE FÜR TAG 25	Liebe für Dich selbst tanken	98
DEINE AUFGABE FÜR TAG 26	Spieglein, Spieglein an der Wand	100
DEINE AUFGABE FÜR TAG 27	Gönn Dir was	104
DEINE AUFGABE FÜR TAG 28	Analyse Deiner Situation nach 28 Tagen	106
	Schlusswort	110
	Als ich mich selbst zu lieben begann	114



Selbstbestimmtes Leben & Selbstfürsorge

Was verbindest Du mit den Begriffen Selbstfürsorge, Selbstwert und Selbstbestimmtes Leben?

Vielleicht verstehst Du darunter, sich selbst Aufmerksamkeit entgegenzubringen, sich um sich selbst zu kümmern, seinen eigenen Weg im Leben zu gehen, sich nicht nach anderen zu orientieren, sondern auf sein eigenes Herz zu hören. Vielleicht kommen Dir auch kritische Gedanken, wie: „Das ist ja egoistisch oder selbstbezogen“, „Was denken da die anderen von mir?“ Kommt Dir das bekannt vor?

Wir verstehen darunter eine Sorgfaltspflicht für unser Seelenheil und unser inneres Gleichgewicht.

Ja, sogar die Aufgabe, den Sinn des Lebens für sich zu entdecken. Und insofern bedeutet es für uns, die Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen. Dabei ist ein ganz wesentliches Element und

Grundvoraussetzung der Selbstfürsorge der Blick nach innen, um herauszufinden, was es braucht, um das Leben im Außen stimmiger und leichter zu machen. Wir haben die Erfahrung gemacht, je mehr wir uns um uns selbst kümmern, desto gelassener und zufriedener sind wir und damit auch weniger belastend für unsere Lieben und unsere Umwelt.

„Untersuchungen in der modernen wissenschaftsorientierten Welt ... betonen Selbstfürsorge als die wesentliche Komponente für den Erhalt unserer psychischen und körperlichen Gesundheit.“ (Dr. med. Tatjana Reichhart, *Das Prinzip Selbstfürsorge*)

Was hindert uns denn, für uns selbst gut zu sorgen und uns an erste Stelle im Leben zu setzen?

Oft sind es unerfüllte Bedürfnisse, die wir nicht wahrnehmen oder vielleicht auch nicht kennen. Weiß ich

immer genau, was mir jetzt guttut, oder bin ich da auch manchmal unsicher? Unsere unangenehmen Gefühle melden sich dann, um uns darauf aufmerksam zu machen, dass etwas unstimmig und im Mangel ist oder gar ganz fehlt. Hörst Du immer genau auf sie? Lässt Du sie zu? Kannst Du sie annehmen?

Alte Glaubenssätze wie „das darfst Du jetzt nicht machen“ oder „nimm Dich nicht so wichtig“, hindern uns oft, für uns selbst einzustehen. Gedanken dieser Art deuten auf „falsche“ Prioritäten hin. Wenn es Dir nicht gut geht, geht es auch allen anderen Personen in Deiner Umgebung nicht gut oder es leiden die Beziehungen zu ihnen. Hast Du das auch schon erlebt? Kommt Dir nun eventuell der Gedanke, „Ich habe keine Zeit für mich“? **Ja, wer soll denn sonst Zeit für Dich haben, wenn nicht Du selbst?** Ein Perspektivenwechsel für Dein Zeitmanagement ist in diesem Fall bestimmt sinnvoll.

Ein vielleicht anschaulicheres Beispiel dafür: Hast Du Dich schon einmal gefragt, wieso es im Flugzeug immer heißt, dass Du Dir im Ernstfall zuerst selbst die Sauerstoffmaske überziehen sollst, bevor

Du anderen hilfst? Genau! Wenn es Dir selbst nicht gut geht, bist Du keine gute Hilfe für andere. Auch in der Bibel heißt es, liebe Deinen nächsten, wie Dich selbst. Das bedeutet also, dass ich mich in erster Linie selbst lieben sollte, bevor ich anderen diese Gefühle entgegenbringen möchte. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit der wohl größten Verantwortung, die wir haben. Wenn Du ein Leben lang versuchst, es allen recht zu machen, dann hast Du es am wenigsten der Person recht gemacht, für die Du die größte Verantwortung trägst: Dir selbst. Das hat Katja am eigenen Leib erfahren. Sehr gut im Studium, erfolgreich im anschließenden Berufsleben erklomm sie die Karriereleiter und landete im Burnout. Nicht weil sie all die Projekte und Arbeiten nicht konnte, sondern weil die Inhalte ihrer Arbeit nicht mit ihren innersten Werten übereinstimmten. Und dies kann niemand von außen sehen und wissen. Es ist an uns, herauszufinden, was unsere intrinsischen Motivatoren sind – also jene Kräfte, die für positiven Antrieb sorgen, anstatt uns leerlaufen zu lassen.

Angelika hat in einem Coaching erlebt, wie eine Frau Mitte Fünfzig durch die Sorge und Pflege ihrer Mutter ernsthaft krank und depressiv geworden war. Schritt für Schritt gelang es ihr, den Fokus der Fürsorge mehr auf sich selbst zu richten. Durch die Hilfesuche im Coaching konnte die Frau zurückkehren zu einem selbstbestimmten Leben. Sie fühlte sich wieder gesund und ausgeglichener. Gestärkt und nun achtsamer mit den eigenen Ressourcen konnte sie damit zukünftig besser für ihre Mutter sorgen. Das war beeindruckend zu erleben.

Selbstbestimmung bedeutet im Wesentlichen, dass du immer die Wahl hast, ob Du eine Situation akzeptieren oder ob Du sie – vielleicht auch langfristig – verändern möchtest. Es geht darum, abzuwägen, Position zu beziehen, Wichtigkeiten und Prioritäten herauszufinden. Und dann bewusst zu entscheiden: Das mache ich jetzt so. Oder auch: das lasse ich jetzt. Und dabei ist es wichtig zu erfahren, dass zwischen „für mich gut sorgen“ und „für andere da sein“ kein unüberwindbarer Konflikt liegt. Wir haben viel eher die Erfahrung gemacht, umso mehr ich mich um mich

kümmere und meine Bedürfnisse verstehe und diese ausdrücken kann, ohne dabei andere Menschen in die Pflicht zu nehmen oder gar zu beschuldigen, desto mehr öffnen sich Türen – Türen des Verstehens und der Empathie. Denn, wenn ich meine eigenen Beweggründe kenne und im Stande bin zu reflektieren, wieso mich gewisse Situationen auf eine bestimmte Art reagieren lassen, schaffe ich ein Verständnis für mich selbst und zugleich dafür, wie es meinen Mitmenschen geht.

Wie gelingt uns das am besten? Was ist hilfreich? Besonders unsere acht Übungen für die Tage 10 | 13 | 17 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 helfen Dir, für Dich gut zu sorgen. Vielleicht inspirieren sie Dich sogar, eine neue Klarheit und Position für Dein Leben zu finden. Wie Du schon an der Anzahl der Übungen sehen kannst, haben wir diesem Thema besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt. Wir finden beide, dass es immer wieder eine neue Herausforderung im Leben bedeutet, gut auf sich und seine Bedürfnisse zu achten und diese auch zu kommunizieren.

„Sei Du selbst.
Alle Anderen
sind schon vergeben.“

Oscar Wilde



EINBLICK IN UNSER LEBEN

Angelika erlebte letztendlich eine große Chance durch die Trennung von ihrem vorherigen Mann. Die plötzliche Veränderung ihres gewohnten Lebens durch das Ende der langen Beziehung war erst einmal ein Schock. Sie war gezwungen, mit sich allein zu sein. Doch diesem Umstand verdankt sie, mit der Zeit Hobbies gefunden zu haben, die sie schließlich wieder glücklich und zufrieden machten. Viel Bewegung durch Bergwandern, Radfahren und Joggen halfen ihr, körperlich wie auch mental fit und widerstandsfähig zu werden. Heute hat sie ein anderes Verständnis für die Zeit mit sich selbst und ihre eigenen Vorlieben. So kann sie auch in ihrer neuen Partnerschaft besser für sich sorgen und eine gute Balance zwischen ihren Bedürfnissen und denen ihres Partners finden. Angelika fühlt sich ausgeglichener und selbstbestimmter als je zuvor.

Katja hat durch ihren Lebensweg und die Erfahrung eines Burnouts wieder zurück auf ihren Weg gefunden. Und dabei war die größte Herausforderung, überhaupt erstmal herauszufinden, was sie denn möchte. Sie fragte sich oft: „Woher weiß ich denn, was ich will? Wie entschlüssle ich die vielen Informationen in mir? Ich habe gleichzeitig unterschiedlichste Gedanken und Gefühle. Wie soll ich mich in diesem Wirrwarr denn zurechtfinden?“ Und diese Verwirrung führte sie tief in die Psychologie und auf die Suche nach ihrer Intuition. Etwas, was wissenschaftlich und psychologisch sehr unterschiedlich definiert wird. „Ich nenne es einfach meine innere Führung, meinen eigenen Kompass. Ein Gefühl von Stimmigkeit, das sich einstellt, sobald ich mich für etwas entschieden habe. Und das ist mitnichten immer klar. Heute weiß ich, es sind die beiden Komponenten aus

Wie man's macht, ist's verkehrt

Ein Vater reitet auf einem Esel und neben ihm läuft sein kleiner Sohn. Da sagt ein Passant empört: „Schaut euch den an. Der lässt seinen kleinen Jungen neben dem Esel herlaufen“. Der Vater steigt ab und setzt seinen Sohn auf den Esel. Kaum sind sie ein paar Schritte gegangen ruft ein anderer: „Nun schaut euch die beiden an. Der Sohn sitzt wie ein Pascha auf dem Esel und der alte Mann muss laufen“.

Nun setzt sich der Vater zu seinem Sohn auf den Esel: Doch nach ein paar Schritten ruft ein anderer empört: „Jetzt schaut euch die Beiden an. So eine Tierquälerei“. Also steigen beide herab und laufen neben dem Esel her. Doch sogleich sagt ein anderer belustigt: „Wie kann man nur so blöd sein. Wozu habt ihr einen Esel, wenn ihr ihn nicht nutzt.“

*angelehnt an Nasreddin Hodscha,
666 wahre Geschichten, Hrsg.: Ulrich Marzolph*

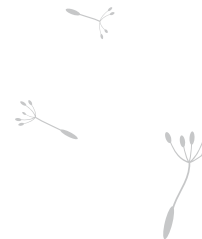


28 IMPULSE, UM IN DEINE INNERE WELT EINZUTAUCHEN

Die folgenden **Aufgaben und Impulse** sind so aufgebaut, dass sie Dir ein tiefes, inneres Erleben schenken. Der Aufbau soll Dich unterstützen, mit kleinen und sehr wirkungsvollen Schritten in Deine innere Welt einzutauchen.

Unsere Empfehlung ist es daher, den Übungen von Tag 1 bis zu Tag 28 nacheinander zu folgen. Du kannst natürlich auch ganz individuell Deine eigene Reihenfolge finden – insbesondere, wenn Du in Selbstreflexion bereits geübt bist. Auch ein einzelnes Herauspicken von Aufgaben ist denkbar, vor allem dann, wenn Du ein Thema vertiefen möchtest. Dann wähle dafür einfach die entsprechende Farbe. Und selbstverständlich können wir eine intuitive Vorgehensweise nur begrüßen. Wenn Du Dich also ganz Deiner inneren Stimme anvertrauen willst und so Deine Aufgaben wählen möchtest, ist das ebenso valide.

Finde Deinen Weg.



Veränderungen wahrnehmen

VERÄNDERUNGEN WAHRNEHMEN | Gehe alleine spazieren und nimm wahr, wie sich Deine Umgebung dabei verändert. Ein Baum gerät ins Blickfeld und verschwindet wieder. Der Weg ist erst asphaltiert und geht dann in einen Waldweg über. Zunächst säumen Häuser Deine Route, dann vielleicht Gärten und Wiesen. Konzentriere Dich auf den stetigen Wandel in Deiner Umgebung.

Der stetige Wandel ist in unserer Zeit in aller Munde.
Nur, nehmen wir ihn auch bewusst wahr?

Die Übung dient dazu, den Fokus einmal nur auf die Veränderung zu lenken und diese achtsam wahrzunehmen.

Was bedeutet für Dich Veränderung in Deinem Leben?

Bitte stelle Dir im Anschluss auch die Frage: Wo hältst Du in Deinem Leben fest, wo eine Veränderung gut wäre?





Urheberrechtlich geschütztes Material

„Auf der Welt gibt es nichts,
was sich nicht verändert,
nichts bleibt ewig so, wie es
einst war.“

Zhuangzi, chinesischer Philosoph und Dichter, 365–290 v. Chr.

Hier hast Du Platz für Deine Beobachtungen:



A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing observations.

Deine Angelika & Katja



Urheberrechtlich geschütztes Material