

Weniger
stressen,
BESSER
LEBEN!

Job - Leben

Angelika
Gulder

Seelenruhig

21 Inspirationen
für mehr Lebensfreude

persönliche
Entwicklung

campus

Seelenruhig

Angelika Gulder ist Psychologin, Coach und Deutschlands erste Berufungsfinderin. Sie bietet auf der Engelsfarm in Engelschoff bei Hamburg Coaching und Coachinausbildungen für Menschen, die ihre Berufung leben oder andere dabei unterstützen wollen.

Angelika Gulder

Seelenruhig

21 Inspirationen für mehr Lebensfreude

mit Illustrationen von Rita Berman

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-50663-0 Print
ISBN 978-3-593-43574-9 E-Book (PDF)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2017 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Illustrationen: © Rita Berman

Gesetzt aus der Fairfield und RideMyBikePro

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza

Printed in Germany

www.campus.de

Für das Leben selbst

Inhalt

Das Leuchten in Deinen Augen	8
Vom Hamster im Rad zum Fels in der Brandung	9
Der Seelenruhig-Test	19

1. TEIL: DEIN JOB

1. Inspiration: Sag einfach »Okay«	30
2. Inspiration: Den Blick auf das Gute richten	34
3. Inspiration: »When too perfect, lieber Gott böse«	40
4. Inspiration: Mach's Dir selbst!	47
5. Inspiration: Weg mit den großen Brocken	53
6. Inspiration: Go with the flow	57
7. Inspiration: Work hard – play hard	61

2. TEIL: DEIN LEBEN

1. Inspiration: Der Blick zurück muss gar nicht wehtun	66
2. Inspiration: Wenn das Leben Dir Zitronen schenkt, mach Marmelade daraus	71
3. Inspiration: Werde Schatzsammler!	76
4. Inspiration: Bevor Du den Löffel abgibst	81
5. Inspiration: Extrem Self-Care	86
6. Inspiration: Etwas für andere tun	95
7. Inspiration: Rausgehen	99

3. TEIL: DEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

1. Inspiration: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben	108
2. Inspiration: »Hallo Beauty!« statt »Wer ist denn das da im Spiegel?«	114
3. Inspiration: Wer wird denn gleich in die Luft gehen?	118
4. Inspiration: Du musst jetzt ganz stark sein ...	123
5. Inspiration: Danke, lieber Arschengel!	127
6. Inspiration: Tankstellen für die Seele	133
7. Inspiration: Weniger stressen, besser leben	138
Seelenruhig leben	147
Die Top Five für Deine Seelenruhe	149
Zum Abschluss	154
Danke	156
Literatur	157

Das Leuchten in Deinen Augen

Als Kind hattest Du sie – die Neugier aufs Leben. Du warst offen für Neues, hattest ein Leuchten in den Augen. Du warst pure Lebensfreude und hast tief in Dir inneren Frieden und Seelenruhe verspürt.

Vielleicht könntest Du Dir einen Teil davon erhalten. Das wäre wundervoll, allerdings auch sehr selten. Die meisten von uns haben diese Qualitäten auf dem Weg ins Erwachsenenleben durch das, was man »Erziehung« und »Realität« nennt, verloren. Doch das Leben war nie als Kampf gedacht, eher als spannende Achterbahnfahrt mit Schmetterlingen im Bauch. Das Auf und Ab kannst Du nicht verhindern, aber Du kannst lernen, den Fahrtwind zu genießen!

In diesem Buch findest Du 21 Ideen, Inspirationen und Selbstcoaching-Techniken, um Deine Lebensfreude und Deinen seelenruhigen Kern wiederzufinden. Du lernst, mehr von dem zu tun, was Deiner Seele gut tut, in herausfordernden Situationen entspannter zu bleiben, und erstellst Dir eine Art »Notfallplan« für schwierige Zeiten.

Die Anleitungen werden allerdings nur funktionieren, wenn Du sie auch tatsächlich für Dich nutzt! **Vom Lesen allein ändert sich Dein Leben vermutlich nicht.** Falls Du also nicht bereit sein solltest, etwas dafür zu tun, dass Dein Leben glücklicher und entspannter wird, kannst Du Dir die Zeit sparen und Dir stattdessen die Sonne auf den Bauch scheinen lassen. Wenn Du aber Lust hast, wieder (mehr) Verantwortung für Dein Leben zu übernehmen, dann findest Du hier viele erprobte Wege, die Du dazu gehen kannst.

Du schuldest dem Leben das Leuchten in Deinen Augen. Hol es Dir zurück!
Alles Liebe, *Angelika*

Vom Hamster im Rad zum Fels in der Brandung

Wenn Du von außen auf Dein Leben schaust, fühlst Du Dich dann eher wie ein Hamster im Rad oder wie ein Fels in der Brandung?

Als Hamster im Rad bemüht Du Dich, Deinen Job fehlerfrei und engagiert zu erledigen, auch wenn es Zeiten gibt, in denen Du am liebsten etwas anderes tun würdest. Falls Du Kinder hast, bist Du bald nach der Geburt wieder arbeiten gegangen oder als moderner, Erziehungsurlaub nehmender Vater nur eine kurze Zeit zu Hause geblieben. Du kümmerst Dich regelmäßig um Deine Eltern, die immer mehr Deine Unterstützung brauchen. Du gehst zwei Mal pro Woche zum Sport oder nimmst es Dir zumindest vor, (das ist schließlich gesund). Du gibst viel dafür, eine glückliche Beziehung zu führen (oder Dich für Deinen Traumpartner fit zu machen), Dich persönlich und beruflich immer weiterzuentwickeln und jederzeit für alle erreichbar und verfügbar zu sein. Das Leben ist schließlich kein Ponyschlecken. Irgendwann wirst Du Dich auch mal richtig um Dich kümmern, aber eben noch nicht heute. **Kommt Dir irgendetwas davon bekannt vor?**



Hamster im Rad

- Du läufst die meiste Zeit des Tages auf Autopilot.
- Du funktionierst irgendwie.
- Die Tage rasen an Dir vorbei.
- Schon wieder ist ein Jahr vergangen und Du hast ...
(Deine Träume, die große Reise, das eigene Café) immer noch nicht wahr gemacht.
- Dich belasten Themen mit Deinen Eltern, Deinem Partner, Deinen Kindern, Deinen Freunden, Deinem Chef, Deinen Kollegen, Deiner Arbeit oder Deiner Gesundheit.
- Du hast zu wenig Zeit für Dich.
- Du hast irgendwie den Kontakt zu Dir selbst verloren.

Als Fels in der Brandung hingegen freust Du Dich darauf, am Montag wieder zur Arbeit zu gehen und dort einen guten Job zu machen. Am Abend erwartet Dich eine schöne Unternehmung mit Deinem Partner oder guten Freunden oder Du hast den ganzen Abend Zeit für Dich und lässt es Dir gutgehen. Das Wochenende ist für Dein Lieblingshobby reserviert, in dem Du völlig aufgehst und bei dem Du die Zeit vergessen kannst. Du hast ein gutes Gefühl für Deinen Körper, spürst Deine innere Mitte und gehst in Gedanken und im täglichen Leben liebevoll mit Dir selbst und anderen um. Du bist mit Dir und der Welt im Reinen und wünschst allen, die Du kennst, nur das Beste. Wie klingt das für Dich?



Fels in der Brandung

- Du sorgst gut für Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele.
- Du nimmst Dir regelmäßig Zeit für Pausen.
- Du weißt, was Dir gut tut und machst möglichst viel davon.
- Du weißt, was nicht gut für Dich ist und lässt die Finger davon.
- Du klärst Konflikte möglichst rasch und frisst nichts in Dich hinein.
- Du hörst auf Deine innere Stimme.

In den meisten Fällen ist das Leben sicher eine Mischung, doch es ist möglich, weniger im Hamsterrad gefangen zu sein und sich mehr als ein Fels in der Brandung zu fühlen. Und das ist leichter, als Du vielleicht denkst. Alles, was Du dafür brauchst, ist Klarheit darüber, was Du vom Leben willst, was Dir gut tut und was nicht, und eine innere Haltung, mit der Du die Stürme des Lebens möglichst entspannt überstehen kannst.



WIE DU SEELENRUHIG WIRST

Ich bin überzeugt, dass es für Dich (wie für jeden Menschen) darum geht, den Weg zu gehen, den Dein Leben und Deine Seele für Dich vorgesehen haben und dabei Dein Bestes zu geben. Oder anders gesagt, das zu tun, was Dir – unter all den Schichten von Konventionen und übernommenen Vor-

stellungen von Eltern, Partnern, Freunden und der Gesellschaft – wirklich entspricht. Ganz sicher geht es nicht darum, dauernd und überall Kompromisse einzugehen und es allen recht zu machen.

Die meisten Menschen sind überwiegend im Hamster-im-Rad-Modus und funktionieren irgendwie. Dazu kommt, dass das Leben und die Jahre oft nicht so laufen, wie wir es erwarten oder uns irgendwann vorgestellt haben. Es passieren gute Dinge, aber auch schlimme. Wir



werden älter, irgendwann auch langsamer, gleichzeitig zieht die mediale Entwicklung an. Den Sprung vom Handy zum Smartphone haben wir noch locker mitgemacht, aber nun ist schon wieder etwas Neues »in«. So werden wir unseren eigenen Erwartungen oder denen von anderen irgendwann nicht (mehr) gerecht. Statt fürs Haus am See hat es außerdem doch nur für ein Reihenhaus gereicht. Die Kinder sind keine Überflieger, sondern durchschnittliche, ab und zu sehr merkwürdige Teenager. Wir selbst und unsere Partner haben etwas Speck angesetzt. Und die Nachbarin nervt mit ihrem stets perfekten Vorgarten, während das Einzige, was bei uns blüht, das Unkraut ist. So ist es eben, das Leben.

»Shit happens, things change, don't take it personally«. Diese Aussage stammt von Jon Kabat-Zinn, dem Erfinder des Achtsamkeitstrainings. Das ist vermutlich eine gute Idee. Doch wie geht das? Indem wir den Ort in uns wiederfinden, der uns unsere Kraft gibt: unsere Seelenruhe.



SEELENRUHE

Seelenruhe ist die Fähigkeit, dem Leben grundsätzlich entspannt und offen zu begegnen, Krisenzeiten mit einem Gefühl von innerer Stabilität zu meis-

tern und sich – egal, was passiert – immer wieder aufzurappeln. Seelenruhige Menschen wirken wie ein Fels in der Brandung, weil sie kaum (oder zumindest nicht für längere Zeit) zu erschüttern sind. Sie haben eine positive Lebenseinstellung und den Blick klar nach vorn auf ihre Ziele gerichtet. Sie kennen sich selbst und wissen, was ihnen gut tut und wovon sie besser die Finger lassen. Menschen mit ausgeprägter Seelenruhe sind natürlich auch verwundbar, aber sie sind unbesiegbar.

Ein glückliches Leben ist nicht ein Leben frei von Belastungen, Spannungen oder Katastrophen. Ein glückliches Leben beinhaltet Licht und Schatten, Krisen und Wachstum. Es erfordert zu lernen, das Gute im Schlimmen zu sehen und auf das Auf und Ab des Lebens blicken zu können, ohne davon jedes Mal mitgerissen zu werden.



Die Fähigkeit, Krisen positiv zu meistern, wird in der Psychologie Resilienz genannt. Das ist der eine Teil der Seelenruhe. Ob man damit ausgestattet ist, hängt zum Teil von den Genen ab. Der übrige Teil entsteht in unseren ersten Lebensjahren und entwickelt sich bis ins Erwachsenenalter. Wem Resilienz nicht in die Wiege gelegt wurde, der kann sie zum Glück aber auch später noch erlernen.

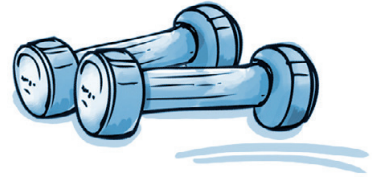
Ein weiterer Bestandteil der Seelenruhe ist Gelassenheit, aus der ebenfalls die Fähigkeit zum Umgang mit schwierigen Situationen entsteht. Nicht jeder Mensch allerdings, der Krisen gut meistert, ist in seinem täglichen Leben auch ein Meister der Gelassenheit. Weil resiliente Menschen oft intensiver leben, sind sie häufig sogar besonders angespannt, nervös oder hektisch. *Erst wenn Resilienz und Gelassenheit zusammenkommen, kann ein Mensch stabil und dauerhaft in seiner inneren Mitte bleiben und das Leben in seiner ganzen Fülle annehmen.* Erst dann kann er auf Dauer wirklich seelenruhig sein.

Die wichtigsten Bausteine der Seelenruhe

- Einen Job haben, der der Berufung entspricht oder zumindest wirklich okay ist.
- Seine Träume wahr machen und das eigene Potenzial so gut wie möglich leben.
- Sich über die eigenen Lebensziele im Klaren sein und sie so gut wie möglich ansteuern.
- Einen (höheren) Sinn im Leben sehen.
- Sich selbst wirklich gut kennen mit allen Gedanken, Einstellungen, Gefühlen und Fähigkeiten.
- Sich selbst, andere und das Leben akzeptieren, wie es ist.
- Raus aus der Opferrolle und rein in die Selbstverantwortung.
- Eine innere Haltung von »Wird schon gutgehen«.
- Nicht alles (und vor allem sich selbst) so furchtbar ernst nehmen.

Seelenruhig zu sein bedeutet übrigens nicht, besonders cool zu sein, nichts an sich heranzulassen, Menschen oder Dingen gegenüber gleichgültig zu sein oder alles weit von sich wegzuschieben. Es bedeutet auch nicht, alles hinzunehmen, was einem begegnet. Wo wir etwas tun können, um ungute Situationen zu verbessern, sollten wir das natürlich auch tun. Aber bevor man in Aktionismus verfällt, ist es sinnvoll, innezuhalten, in sich hineinzuhören und dann ganz klar zu unterscheiden, ob es um ein gelassenes Umgehen mit einer blöden Sache geht oder darum, sie tatkräftig zu verändern.

Deine Seelenruhe ist wie ein Muskel, der immer wieder trainiert werden muss. Je mehr Du das Gefühl hast, das Richtige zu tun und am richtigen Platz zu sein, desto deutlicher spürst Du, wo es für Dich im Leben langgeht. Desto entspannter wirst Du sein. Und desto weniger wirst Du Dich von anderen verrückt machen lassen.



WIE ICH SEELENRUHIG GEWORDEN BIN

Seit fast zwanzig Jahren arbeite ich als Ganzheitlicher Coach. Ich habe meine Berufung gefunden und meinen Lebenstraum mit einem eigenen Seminarzentrum auf einem alten Bauernhof mitten im Grünen wahrgemacht. Ich folge der Stimme meiner Seele und gehe den Weg, der mir entspricht. Heute fühle ich mich innerlich seelenruhig. Doch das war nicht immer so. Tatsächlich trug ich seit frühester Kindheit mehr Sensibilität und Unruhe in mir als die meisten anderen Menschen. Meine Seelenruhe habe ich mir in vielen Jahren erarbeitet.

In meinem Leben gab es schon sehr früh zahlreiche Schicksalsschläge, Todesfälle in nächster Nähe, Krisen, lebensbedrohliche Ereignisse und große persönliche Herausforderungen. Mit siebzehn Jahren war jeder Mensch, den ich liebte, tot oder weit weg, und ich war im wahrsten Sinne des Wortes vater- und mutterseelenallein. Ich brauchte mehr als 30 Anläufe (genauer: so viele verschiedene Jobs und Berufe), zwei (ungerechtfertigte) Kündigungen und zwei Burn-outs, bis ich meine Berufung erkannt und mich endlich für den Job entschieden habe, der mich glücklich macht. Ich habe viele Jahre an falschen Orten mit den falschen Menschen verbracht. Und ich habe viel zu lange zu wenig auf die Signale meines Körpers und meiner Seele gehört.

All diese Ereignisse waren beängstigend und furchtbar, und ich bin sehr froh, sie überstanden und überlebt zu haben. Doch trotz allem, was mir geschehen ist, angetan wurde, und dem, für das ich selbst die Verantwortung trage, habe ich mich an jedem Tiefpunkt meines Lebens immer schnell wieder aufgerichtet. Trotz aller Fehl-, Rück- und Niederschläge habe ich nie das Vertrauen ins Leben verloren.

Ein Teil dieser Überlebenskraft (die Resilienz) ist mir in die Wiege gelegt worden. Auch mein Vater hat sich als Widerstandskämpfer in der damaligen DDR trotz vieler Jahre Folter und Gefängnis nicht brechen lassen und war bis zum Ende seines Lebens politisch aktiv. Der andere Teil (die innere Gelassenheit) stammt daher, dass ich mich schon sehr früh in meinem Leben dem, was mir begegnet ist, gestellt und intensiv damit auseinandergesetzt habe.



Ich nehme mir jeden Tag eine Stunde Zeit für eine gründliche schriftliche Reflexion. Damit habe ich angefangen, als ich zwölf Jahre alt war. Früher nutzte ich dafür die Zeit nach der Schule, seit über dreißig Jahren tue ich es jetzt jeden Morgen beim Kaffee. Beim Schreiben verschaffe ich mir Klarheit über meinen aktuellen Zustand: Wie geht es mir? Was bedrückt mich? Woher kommt das? Was kann ich tun, um das zu ändern? Was für Themen sind gerade in meinem Leben, und wie kann ich bestmöglich damit umgehen?

»Seele putzen« nenne ich das. Es ist das Geheimnis meiner ganz persönlichen Seelenruhe. Keine Angst, falls Schreiben nicht Dein Ding ist. Du musst es nicht jeden Tag und auch nicht eine Stunde lang tun. Es genügt, wenn Du es machst, wenn es Dir nicht gutgeht (wobei es prophylaktisch natürlich eine feine Sache ist, denn dann geht es Dir viel seltener schlecht).

Mit allem, was Du aufs Papier bringst – und damit raus aus Deinem Kopf –, kannst Du sehr viel besser umgehen. Das Gedankenkarussell hört

auf, sich unaufhörlich zu drehen, und Du kannst ganz systematisch Ruhe in das aktuelle Thema und mittelfristig auch in Dein Leben bringen. Beim Schreiben habe ich auch einige der Coaching-Techniken und Inspirationen entwickelt, die mir selbst sehr geholfen haben und die Du darum hier im Buch findest.



SEELENRUHIG DURCH COACHING

Anfang der 2000er Jahre habe ich mich als Ganzheitlicher Coach selbstständig gemacht. Bis zu dem Zeitpunkt gab es in Deutschland fast nur Business-Coaching in Firmen und nur wenige Menschen wussten, was Coaching überhaupt ist. Als Coach unterstütze ich Menschen dabei, sich selbst besser kennenzulernen und den Kontakt zur eigenen Seele wiederzufinden. Im Ganzheitlichen Coaching gehe ich davon aus, dass die drei wichtigsten Bereiche unseres Lebens – Beruf/Berufung, Lebensumstände/Lebensträume und persönliche Entwicklung/Kontakt zur eigenen Seele – in jeder Hinsicht ineinandergreifen. Niemand kann glücklich sein, wenn er zwar seine Berufung lebt, aber in einer Stadt wohnt, die ihm nicht gut tut. Oder in einer unglücklichen Beziehung ist. Oder den Kontakt zu sich selbst verloren hat.

Meine Kunden sind auf der Suche nach Orientierung und Klarheit. Oft sind sie gestresst, überfordert, unterfordert, vor oder nach dem ersten oder zweiten Burn-out, frustriert, orientierungslos, haben Angst, Fehler zu machen, oder können die Aufgaben und Anforderungen des täglichen Lebens nicht bewältigen. Vielen fehlt eine Vision – oder es fehlen zumindest klare Ziele fürs Leben. Viele spüren, dass das, was sie gerade im Job und auch sonst tun, noch nicht alles gewesen sein kann. Doch das Hamsterrad

lässt ihnen keine Zeit, sich zu besinnen, und selbst wenn sie dazu kommen, drehen sich ihre Gedanken im Kreis.

Darum habe ich drei Coaching-Methoden entwickelt und in meinen ersten drei Büchern beschrieben; den »Karriere-Navigator«, den »Lebens-
traum-Navigator« und den »Seelen-Navigator«. Diese Methoden helfen, sich über die grundlegenden Themen im Leben klar zu werden.

Doch selbst wer das erreicht hat, kommt immer wieder in Situationen, die ihm alles abverlangen. Da erfährt man durch Zufall, dass der Partner seit einem Jahr fremdgeht, der jüngste Sohn wird die Versetzung



nicht schaffen und der Opa wird mit Blaulicht ins Krankenhaus eingeliefert. Das braucht ja wirklich kein Mensch. Die meisten von uns hoffen doch im Stillen, dass uns Schicksalsschläge und persönliche Katastrophen erspart bleiben. Aber das Leben läuft nun Mal nicht immer nach Plan. Und dann ist es ein Segen, Handwerkszeug zur Verfügung zu haben, um mit den Herausforderungen, dem Druck und dem Stress gesund umzugehen.

Dieses Buch enthält viele der Strategien, Methoden und Techniken, die mir selbst enorm geholfen haben (und es immer noch tun). Deshalb wende ich sie auch im Ganzheitlichen Coaching an und gebe sie in meinen Ausbildungen weiter. Das Buch ist Dein ganz persönlicher Seelenruhig-Coach. Darum enthält es nicht nur Anleitungen, sondern auch immer wieder Fragen, die Deine Selbstreflexion anregen wollen. Da ich ein sehr praktisch veranlagter Mensch bin, findest Du theoretische Hintergründe zu einzelnen Themen nur an den Stellen, an denen es unbedingt nötig ist. Mir ist viel wichtiger, dass Du die Inspirationen hier im Buch sofort umsetzen kannst und dass sie Dein Leben glücklicher, entspannter und seelenruhiger machen. Und das möglichst sofort. Doch wie steht es im Moment um Deine ganz persönliche Seelenruhe?

Der Seelenruhig-Test

Kaum jemand kann aus dem Stegreif wirklich differenziert beschreiben, wo er im Leben gerade steht. Um herauszufinden, wie es um Deine Seelenruhe in den drei wichtigsten Bereichen Deines Lebens gerade bestellt ist, mach, bevor Du ins Buch richtig einsteigst, jetzt als Erstes den Seelenruhig-Test.

Bei diesem Test findest Du 33 Fragen, die *Deinen Beruf*, *Dein Leben* und *Deine persönliche Entwicklung* betreffen. Jede Aussage ordnest Du möglichst spontan danach ein, wie sehr sie aktuell für Dich zutrifft.

-
- 5 → trifft voll und ganz zu
 - 4 → trifft meistens zu
 - 3 → trifft mal zu und mal nicht
 - 2 → trifft selten zu
 - 1 → trifft gar nicht zu
-

1. Ich stehe jeden Morgen gerne auf, um meinen Job zu machen.
2. Viele meiner Träume habe ich mir bereits erfüllt.
3. Alles in allem habe ich eine gute innere Balance.
4. Ich habe genug Zeit für mich.
5. Meine Arbeit erfüllt mich.
6. An den meisten Tagen bin ich mit meinem Leben sehr zufrieden.
7. Ich fühle mich jeden Tag wirklich lebendig.
8. Ich liebe meinen Job.
9. Mit intensiven Gefühlen kann ich gut umgehen.
10. Mein Beruf ist meine Berufung.
11. Ich lebe mein volles Potenzial.

12. Ich Sorge gut für mich und meine Bedürfnisse.
13. Ich bin im Großen und Ganzen mit meiner Arbeit sehr zufrieden.
14. Mit Konflikten komme ich gut zurecht und nehme sie nicht zu persönlich.
15. Ich gönne mir ausreichend Pausen.
16. Mein Job fordert mich im genau richtigen Maß. Nicht zu viel und nicht zu wenig.
17. Was ich heute beruflich mache, würde ich auch tun, wenn ich kein Geld dafür bekäme.
18. Ich habe das Gefühl, mein Leben hat einen Sinn.
19. Ich bin auf dem richtigen Weg.
20. Es gibt nur wenig, das mich wirklich richtig aufregt.
21. Ich habe ein gutes Gefühl bei dem, was ich täglich in meinem Job tue.
22. Es gibt immer wieder Neues für mich zu entdecken.
23. Ich achte gut auf mich und mein Wohlbefinden.
24. Ich gehe bewusst durchs Leben.
25. Ich habe das Gefühl, in meinem Job bin ich am richtigen Platz.
26. Ich bin in Kontakt mit mir selbst und meiner Seele.
27. Ich freue mich auf das, was noch kommt.
28. In meinem Job kann ich meine Talente optimal einbringen.
29. Mein Leben ist insgesamt in einer guten Balance.
30. Ich reflektiere regelmäßig mich selbst, mein Verhalten und mein Leben.
31. Der Inhalt meiner beruflichen Tätigkeit passt gut zu mir.
32. Ich habe das Gefühl, am richtigen Fleck zu sein.
33. Mich bringt so schnell nichts aus der Ruhe.

Jetzt zur Auswertung

Der Test beinhaltet Fragen zu den Bereichen Arbeit, Leben und persönliche Entwicklung. In jedem Bereich ist eine Gesamtpunktzahl zwischen 11 und 55 Punkten möglich.

Arbeit

Um das Thema Arbeit geht es in den Fragen 1, 5, 8, 10, 13, 16, 17, 21, 25, 28 und 31. Bitte zähle Deine Punkte für diese Fragen zusammen.

40 bis 55 Punkte

Gratuliere! Du bist, was Deinen Job angeht, auf jeden Fall schon im grünen Bereich. Je höher Deine Punktzahl ist, desto weniger gibt es hier für Dich zu tun. Doch was gut ist, kann auch immer noch ein kleines bisschen besser werden. Auch wenn Dein Job schon super ist, lohnt es sich trotzdem für Dich, die Ideen im ersten Teil des Buches für Dich zu nutzen. Dann kannst Du noch mehr Menschen als motivierendes Beispiel mit Deinem Glück anstecken.

25 bis 39 Punkte

Dein aktueller Job dürfte für dich »ganz okay« sein. Er tut nicht weh, macht aber auch nicht glücklich, richtig? Auf dieser Basis kannst Du im Prinzip weitermachen, solange es andere Bereiche in Deinem Leben gibt, in denen Du Dich wirklich erfüllt fühlst. Für ein Leben im Mittelmaß sind wir auf Dauer allerdings nicht geschaffen. Früher oder später geht es auch für Dich darum, Dein volles Potenzial zu leben. Wenn nicht im Job, dann in anderen Bereichen. Im ersten Teil des Buches kannst Du für Dich herausfinden, welche das sein könnten.

11 bis 24 Punkte

Du kannst davon ausgehen, dass der Job, den Du im Moment machst, nicht Deine Berufung ist. Vermutlich nicht mal nah dran ist. Für Dich ist wichtig, herauszufinden, woran es liegt, dass Du hier noch nicht zufrieden bist. Ist es die Tätigkeit selbst? Sind es die Rahmenbedingungen? Die Kollegen? Der Chef? Die lange Anfahrt? Im ersten Teil des Buches gebe ich Dir zahlreiche Inspirationen, wie Du Deine Lebensqualität in Bezug auf Deinen Beruf kurz- und langfristig verbessern kannst. Es könnte außerdem sehr hilfreich für Dich sein, den »Karriere-Navigator« auszuprobieren. Infos dazu findest Du am Ende des Buches.

Leben

Um das Thema Leben geht es in den Fragen 2, 6, 7, 11, 12, 18, 19, 22, 27, 29 und 32. Bitte zähle Deine Punkte für diese Fragen zusammen.

40 bis 55 Punkte

Du scheinst Dir schon sehr klar darüber zu sein, was Deine Lebensziele sind und wie Du sie erreichen kannst. Insgesamt bist Du mit Deinem Leben offenbar im Reinen. Das ist etwas Besonderes. Klopf Dir dafür ruhig selbst auf die Schulter oder schenke Dir sogar eine Umarmung (das kann man auch prima allein machen). Doch auch wenn Du hier eine hohe Punktzahl erreicht hast, kannst Du die Fragen und Anregungen im zweiten Teil des Buches nutzen, um neue Ziele zu finden und noch weitere Deiner Träume wahr zu machen.

25 bis 39 Punkte

Insgesamt scheint Dein Leben in einer guten Balance zu sein. Es gibt Bereiche, die schon ziemlich gut laufen. Andere hingegen haben noch einiges

an Entwicklungspotenzial. Vielleicht geht es für Dich darum, einen tieferen Sinn zu entdecken oder noch ein paar Deiner bewussten oder vielleicht sogar noch unbewussten und versteckten Träume wahr zu machen? Schau Dir im zweiten Teil des Buches an, was Du tun (oder lassen) kannst, um noch mehr Glück in Deinem täglichen Leben zu empfinden und mehr von dem zu erleben, was Dir wirklich gut tut.

11 bis 24 Punkte

Du bist im Moment wahrscheinlich nicht besonders zufrieden mit Deinem Leben. Vermutlich fühlst Du Dich manchmal wie ein Automat, der einfach jeden Tag das Gleiche tut, ohne groß nach rechts und links zu schauen. Vielleicht schaust Du aber auch traurig oder sehnsüchtig auf andere Menschen, die vor Lebendigkeit sprühen, und fragst Dich, wie zum Teufel die das machen. Nutze die Fragen und Anregungen im zweiten und dritten Teil des Buches, um Dir darüber klar zu werden, welche Potenziale in Dir stecken und wie Du sie umsetzen kannst, um lebendiger und zufriedener durchs Leben zu gehen. Vielleicht hast Du auch Lust, den »Lebenstraum-Navigator« aus meinem zweiten Buch zu bearbeiten, um mehr Visionen und Kraft für Dein Leben zu erhalten.

Persönliche Entwicklung

Um das Thema persönliche Entwicklung geht es in den Fragen 3, 4, 9, 14, 15, 20, 23, 24, 26, 30 und 33. Bitte zähle auch diese Punkte zusammen.

40 bis 55 Punkte

Deine Seelenruhe ist schon überdurchschnittlich stark ausgeprägt. Vermutlich hast Du schön öfter gehört, dass Menschen Dich dafür bewundern, dass Du so entspannt bist. Oder Du bist schon oft um Rat gefragt worden.

Vielleicht ist es Teil Deiner Aufgabe, diese Entspannung an andere Menschen weiterzugeben. Das tust Du schon durch Dein Vorbild. Aber vielleicht kommt das ja auch als Job oder Ehrenamt oder sogar als Coach für Dich in Frage. Die Anregungen in Teil 3 können in dem Fall für Dich hilfreich sein, um Deine Seelenruhe noch besser an andere weiterzugeben.

25 bis 39 Punkte

Die meiste Zeit bist Du vermutlich einigermaßen entspannt und ausgeglichen, und Du tust bereits einiges dafür, dass das so bleibt. Es gibt aber immer noch ein paar Sachen, die Dich in Nullkommanichts auf die Palme bringen können. Das macht Dein Leben anstrengender, als es sein müsste. Du findest vor allem im dritten Teil des Buches einfache Techniken und Methoden, um Deinen persönlichen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen und innerlich noch mehr zur Ruhe zu kommen.

11 bis 24 Punkte

Von innerer Ruhe bist Du im Moment noch weit entfernt. Vielleicht mangelt es auch an äußerer Ruhe in Deinem Leben? Es kann Dir sehr helfen, wenn Du die psychologischen Mechanismen verstehst, die hinter den Dingen, die Dich unruhig machen, stehen. In allen drei Teilen des Buches findest Du Anregungen, um besser für Dich zu sorgen. Es kann außerdem sinnvoll sein, wenn Du Dich mit dem »Seelen-Navigator« beschäftigst, um Dir selbst näher zu kommen und zu lernen, besser für Dich zu sorgen. Auf jeden Fall: Pass gut auf Dich auf!



DEIN ZIEL FORMULIEREN

Nachdem Du jetzt weißt, wo Du in den drei Bereichen Deines Lebens stehst, folgt die Frage, was Deine Ziele beim Lesen dieses Buches sind. Wünschst Du Dir insgesamt mehr Entspannung? Möchtest Du mehr Ruhe oder Abenteuer in Dein Privatleben bringen? Mit dem Leben insgesamt besser zurechtkommen? Mach Dir klar, was Du Dir wünschst, und schreib Dir drei Punkte dazu auf. Was soll Gutes für Dich herauskommen, wenn Du mit diesem Buch arbeitest?

Falls Du mit Deinem Job, Deinem Leben oder Deiner persönlichen Entwicklung im Moment überhaupt nicht zufrieden oder sogar todunglücklich bist, empfehle ich Dir, mit dem für Dich passenden meiner ersten drei Bücher zu arbeiten oder Dir sogar mal ein Coaching zu gönnen (Infos dazu findest Du hinten im Buch).