

Sandra Hylla

*So schaffst du  
deinen  
Neuanfang*

sandrahylla.com

Sandra Hylla

# So schaffst du deinen Neuanfang

Wie du noch einmal ganz von vorn anfangen kannst

[www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Schritt 1: Deine neue Lebenseinstellung.....	8
Der Platz in deinem Herzen.....	8
Erlaubnis.....	9
Du allein kannst eine Menge verändern.....	10
Mein verrückter Traum - den ich wahr machte.....	14
Neu anfangen kannst du immer.....	17
Alle 7 Jahre erneuert sich der Mensch.....	18
Zu viele Ideen? Wo anfangen?.....	19
Nimmst du dich selbst ernst?.....	25
Ist das nicht egoistisch?.....	26
Übe, um die Dinge zu bitten, die du haben willst. Fordere für dich ein, was du brauchst und willst.....	29
Um glücklich zu werden musst du unartig sein.....	29
Dein Alltag - das ist schon längst dein Leben. Was anderes kriegen wir nicht!.....	33
Lebst du überhaupt wirklich?.....	36
Du bist kreativ - in jeder Minute.....	38
Schluss mit dem Gejammer!.....	39
Den Mangel in Fülle verwandeln.....	41
Freiheit – wo ich drauf bestehe, und wo ich sie nicht haben will.....	44
Die 7 Geheimnisse des Lebens.....	49
Schritt 2: Wie fange ich an?.....	54
Das Versprechen an dich selbst.....	54

Lebe einfach, was du sein willst.....	57
Was willst du haben?.....	58
Wozu überhaupt Ziele?.....	59
Weißt du eigentlich, was du willst?.....	61
Die Herrin der Listen.....	61
Die Liebe leben – nicht die Angst.....	70
Anfangen mit System - Überforderung ausgeschlossen.....	75
Die Macht der Gewohnheit.....	80
Morgenroutine.....	85
Immer wieder Zeit mit dir allein.....	87
Bonus: Vision Boards - dein kreativstes Hilfsmittel auf dem Weg zu deinen Zielen.....	88
Es ist doch immer das Geld, das fehlt.....	92
Bonus: 21 Geldübungen.....	97
Teilen vermehrt deinen Reichtum.....	103
Das Leben steckt voller Geschenke! Nimm sie an!.....	103
Vom Sinn von Netzwerken.....	106
Extra: Dein Neuanfang im Job.....	108
Nie mehr Sonntags-Blues.....	108
Work-Life-Balance - Ich lebe auch während der Arbeit.....	109
Neben- oder hauptberuflich?.....	114
Schritt 3: Dein Leben ist ein Weg, kein Sprung zum Ziel.....	119
Wenn du einmal einen Plan erstellt hast, wirf ihn nicht wieder um.....	119
Wenn dein Energiepegel ganz unten ist.....	120
Wie "schlechte" Gefühle dir helfen wollen.....	124

Wenn jemand deine Träume zerstört und auf deinen Werten herumtrampelt.....	126
Die einfache Sache, die du tun kannst, wenn dir alles zuviel wird.....	129
Weitermachen.....	138
Gewohnheiten festigen .....	138
Das #Neustart-Intensivprogramm.....	139
Umgib dich mit positiven Menschen.....	141
So hast du noch mehr von deinem Neuanfang.....	142

## **Vorwort**

Es tut mir sehr leid, dass dir grad alles zuviel wird. Das Gefühl kenne ich. Ich war 2008 an diesem Punkt. Damals hatte ich einen Burnout und konnte einfach nicht mehr so weitermachen.

Aber ich weiß auch aus eigener Erfahrung, dass das nicht für immer so bleiben muss.

Du selbst kannst daran etwas ändern.

Du bist an einem Punkt deines Lebens angekommen, an dem du am liebsten nochmal ganz von vorn anfangen würdest?

Genau da war ich 2008 auch.

Hallo. Ich bin Sandra, \*1976, und ich lebe heute sehr glücklich in Dresden, wo ich meiner Herzensaufgabe nachkomme, über gesundes und zufriedenes Leben und Arbeiten zu schreiben.

2008 hatte ich noch eine – für mich von anderen ausgesuchte - Beamtenstelle, aber ich war todunglücklich. Ich fühlte mich ausgebrannt, völlig leer, hatte unerklärliche Krankheiten – und schließlich brach ich bei meiner Ärztin zusammen.

Ich schwor mir, ich musste etwas ändern. Ich versprach es mir selbst. Und hab mein Versprechen gehalten.

Ich war genau an dem Punkt, an dem du heute vermutlich bist.  
Auf die eine oder andere Weise.

Ich habe inzwischen langjährige Erfahrung mit dem Aufbau eigener Unternehmen.

Zuerst hatte ich eine Konzertagentur von meinem Homeoffice aus. Dann das Coaching- und E-Buch-Unternehmen, das ich immer noch im Internet weiterführe. Ich habe viele Erfahrungen mit Marketing, mit Produkterstellung, Passivem Einkommen, Kundengewinnung und -bindung. Und schließlich baute ich im Sommer 2015 außerdem noch ein richtiges Ladengeschäft auf.

Aber vor allem habe ich ganz viel Erfahrung damit, mir meine Lebensträume auch zu erfüllen. Denn ich weiß schließlich nie, wie viel Zeit mir dafür noch bleiben wird.

Als ich mir selbst das Versprechen gegeben hatte, endlich nur noch nach meinen eigenen Regeln und Wünschen zu leben, suchte ich mir Hilfe, legte die Schritte fest, die dazu nötig waren, und schließlich fing ich an, mein Leben selbst zu leben.

Das ging natürlich nicht von heute auf morgen, und es ging auch - ich will ehrlich sein - nicht ohne Hilfe (oder Tränen oder Zweifel).

Aber ich habe es nie bereut, ich habe die Erfahrungen gemacht, und heute kann ich diese Erfahrung – und die

Materialien, die ich daraus entwickelt habe – an andere weitergeben.

Andere wie dich, die mich jetzt brauchen.

Ich bin für dich da.

Alles Liebe,

Deine Sandra

Dresden im April 2016



## ABSCHNITT EINS

### **Schritt 1: Deine neue Lebenseinstellung**

#### **Der Platz in deinem Herzen**

Wie stellst du dir dein Leben vor? Was hast du als Kind gedacht, wie es als Erwachsener sein wird? Lebst du das schon, was du dir wünschst?

Ich schätze, noch nicht, denn sonst hättest du dir wohl nicht dieses Buch gekauft. Aber keine Sorge, nach der Lektüre wirst du anfangen, das zu leben, was du dir erträumst. Also legen wir los:

Was wünschst du dir?

Was bedeutet für dich „Erfolg“? Was „Glück“?

Hier zählt einzig und allein deine eigene Vorstellung von Erfolg. Nicht das, was landläufig als Erfolg gilt oder was deine Eltern dafür halten.

Wie möchtest du sein? Was willst du tun? Was möchtest du haben? (Be - do – have)

Und was ist deine größere Vision? Die Frage nach dem Sinn deines Lebens?

Hast du dir irgendwie auch vorgenommen, die Welt etwas besser zu machen? Ist das für dich eigentlich der Sinn deines Lebens? Du weißt nur noch nicht, wie?

## **Erlaubnis**

Lebst du jeden Tag deinen Wunschalltag?

Du weißt, dein Alltag - *das* ist dein Leben. Das jetzt ist nicht die Probe - es *ist* dein Leben.

Wie kannst du tagtäglich das leben, was du wirklich leben willst?

Du darfst genau so leben, wie du es willst.

Du bist schon groß, du darfst selbst bestimmen.

Du darfst "seltsame" Dinge wollen. Was die anderen davon halten, spielt keine Rolle.

Du darfst so viel Geld verdienen, wie du willst.

Du darfst den Sex haben, der dir gefällt.

Du musst nicht bis Neujahr warten, um nochmal neu anzufangen.

Ich sehe jeden Wochenbeginn, jeden Monatsbeginn, ja auch jeden Morgen als neuen Startpunkt, um dein Leben mehr in die Bahnen zu lenken, in denen du es haben willst.

Und dieses Buch hier nimmt dich dabei an die Hand und führt dich da durch.

### **Du allein *kannst* eine Menge verändern**

Du meinst, du machst noch nicht genug? Oder kommt dir der folgende Gedanke bekannt vor: 'Ich kleines Licht, was soll ich schon ändern?!'

Meine Meinung ist: Wenn jeder einfach so "gut" lebt, wie er eben kann, müssen wir alle gar nicht so viel tun. Es wirken schon die vielen kleinen Dinge. Sie summieren sich.

Niemand von uns muss 100% perfekt leben. Das schaffen nicht mal die Veganer oder Rohkostler, würde ich sagen. Aber jede kleine Verbesserung zu bewussterem Denken und Handeln hilft dir und deiner Um-Welt. Es vervielfältigt sich:

Wenn du einfach ein zufriedenes Leben lebst, dann bist du gleichzeitig ein gutes Vorbild für andere. Für deine Kinder, deinen Partner, deine Freunde ... Du musst sie nicht mal aktiv beeinflussen, sondern einfach nur dein Ding machen.

Meine Freundin z. B. ist Vegetarier, und ich bin es auch. Wir reden nicht groß auf andere ein, dass sie auch Vegetarier werden sollen. Trotzdem gab es schon Freunde, die es einfach auch mal ausprobiert haben. Manche probieren es mal in der Fastenzeit. Manche sind es geblieben, andere nicht.

Deine Mitmenschen werden es auch so merken, wie gut es dir damit geht und vielleicht auch ihnen damit gehen könnte, und übernehmen vielleicht von selbst die eine oder andere Eigenschaft. Ohne, dass du dich damit anstrengst und anderen auf die Nerven gehst.

Mach einfach dein Ding. Lebe deine Werte, die du für richtig hältst. Vielleicht guckt sich jemand was ab.

Auch unsere eigenen Entscheidungen, was wir konsumieren, hat durchaus einen Einfluss darauf, was künftig von den Läden verkauft und angeboten wird.

Ich bleibe mal bei dem Beispiel, weil ich mich hier am besten auskenne: Wir können z. B. weniger Fleisch essen und dafür auf besser erzeugtes Fleisch achten. Fleisch, bei dem das Tier gut aufgezogen und behandelt wurde, bevor es geschlachtet wird. Je weniger billiges Fleisch von gequälten Tieren gekauft wird, umso weniger wird produziert werden.

Ist dir mal aufgefallen, dass in letzter Zeit selbst Discounter Biolebensmittel, glutenfreie Speisen, Soja-, Hafer-, Reis- und

Mandeldrinks und vegane „Wurstaufschnitte“ ins Programm aufgenommen haben, genau so wie Fairtrade-Kaffee und -Schokolade? Vor ein paar Jahren gab's das noch nicht.

Offenbar ist die Nachfrage ja gestiegen, denn sonst würden die Läden das nicht aufgreifen. Natürlich springen sie da auf einen aktuellen Trend auf, sei es glutenfrei, Low Carb, bio oder fairtrade. Damit machen sie immer noch ihre Gewinne, aber damit wird ja auch die Herstellung der Lebensmittel insgesamt etwas besser und fairer.

Wofür wir unser Geld ausgeben - das hat tatsächlich Macht. Es bestimmt mit, was in Zukunft hergestellt wird, und zu welchen Bedingungen.

Es entstehen gerade eine Menge Geschäfte, die Lebensmittel nur noch ohne Verpackung verkaufen. Es wird darüber diskutiert, Plastiktüten zu verbieten oder nur gegen Geld anzubieten. Es gibt mehr und mehr Ökostrom. Die DB hat Fahrkarten für Ökostrom, Versandhandel bieten Öko-Versand an, Druckereien ebenfalls. Webserver laufen auf Ökostrom.

Das ist eine weitere Art, wie wir die Welt ein kleines bisschen besser machen können. Jeder von uns kann eine Menge tun. Klar kostet das ein wenig mehr, aber das liegt daran, dass vorher alles auf Kosten von unterbezahlten Arbeitern und ausgebeuteten Tieren produziert wurde.

Wir können überhaupt bewusster einkaufen, lieber Klasse statt Masse.

Immer mehr Menschen fangen an, nachzudenken, sich zurückzuziehen und sich auf Werte zu besinnen.

Immer mehr Menschen entdecken Handarbeiten wieder. Nie gab es so viele Handarbeitsmessen wie im Moment.

Immer mehr Menschen steigen aus der Industrialisierung aus, schauen nicht mehr Fernsehen - und damit nicht mehr Werbung und schlimme Nachrichten. Filme werden im Internet gestreamt (auch die legalen Anbieter werden mehr).

Gärtnern, Mitfahrgelegenheiten, Repair-Cafés, Kleider- und Buchtauschparties ... Die Welt ändert sich. Das ist wunderbar!

All die vielen kleinen Veränderungen verbessern die Welt. Du selbst kannst aussteigen, wenn's dir zuviel wird. Das wird dein Leben vereinfachen, und das deiner Umgebung.

Fange wieder an, für dich selbst zu entscheiden, was gut für dich ist.

Sorge einfach dafür, dass es dir gut geht, dann bist du automatisch auch in der Lage, dafür zu sorgen, dass es anderen ebenfalls gut geht. Weil du selbst dann genug hast und zufrieden bist.

Als ich z. B. noch nicht in einer Partnerschaft lebte, war ich auf alle, selbst auf liebe Freundinnen, neidisch, die mir erzählten, dass sie sich verliebt haben, heiraten oder ein Kind kriegen. Ich sehnte mich so sehr nach Liebe, und die hatten es!

Aber sobald ich selbst in festen Händen war, konnte ich mich für die anderen mitfreuen.

Wenn du zufrieden bist und von den Dingen, die du brauchst und willst, genug hast, dann kannst du anderen abgeben.

Wenn du nicht genug hast, wirst du dich damit schwer tun. Also ist es wichtig, dass du zuerst für dich gut sorgst.

Und das geht tatsächlich!

### **Mein verrückter Traum - den ich wahr machte**

Ich hatte immer davon phantasiert, mal nach Indien zu reisen.

Aber es war ja so weit weg. Ein langer Flug. Impfungen. Visum. Und es wirkte so fremd. Fast wie ein Land, das es gar nicht wirklich gibt. Wie aus den Märchen. So ... beängstigend auch. So viele Menschen. Chaotischer Straßenverkehr? Eine nicht verständliche Sprache.

Trotzdem hat es mich gereizt: Indisches Essen, so anders aussehende Menschen, bunte wunderschöne Saris, Sonnenschein, Palmen und Strand und Meer, Strandhütten, Hindugötter überall, nur meinen Rucksack als Gepäck, alles andere konnte ich hier hinter mir lassen ... Das hat mich sehr gereizt.

Irgendwann hab ich es einer Freundin gegenüber laut ausgesprochen. Sie sagte, sie hätte das auch immer schon gewollt, und so schmiedeten wir Reisepläne.

Und haben es tatsächlich getan. Anfang 2008 nahmen wir unsere Rucksäcke und erkundeten per Bahn, Bus und Boot dieses herrliche wunderbare Land!

Es war weit weniger chaotisch als ich befürchtet hatte. Das Reisen war sehr angenehm und entspannter als in manchen europäischen Ländern, in denen ich schon war. Die Menschen total zuvorkommend. Mit Englisch konnte man sich sehr gut verständigen (einige wenige sprachen sogar Deutsch!). Ich hatte auch keine gesundheitlichen Probleme. Es war einfach eine Traumreise, etwas so fremdartiges, aber wunderbares. Ein Erlebnis, von dem ich heute noch zehre.

Ich bin mir selbst sehr dankbar dafür, dass ich es getan habe.



Arbeitest du auch jeden Tag ein Stückchen an deinen wirklich großen Träumen? Was bringt dich morgens zum Laufen? Was treibt dich aus dem Bett? Wofür lebst du?

So wie mit Indien geht es mir mit vielen großen Träumen. Ich spüre ein Verlangen, das nicht weggeht. Du kennst das wahrscheinlich auch, sonst würdest du wohl nicht dieses Buch lesen.

Wir haben Zweifel und Ängste. Irgendwann fange zumindest ich an, darüber zu sprechen, was ich haben will. Und dann fügen sich die Dinge einfach.

Noch ein Beispiel?

Ich habe vor einigen Jahren Konzertvideos angeschaut und dachte mir, ich würde auch gerne mal in einem Backgroundtrio singen. Ich liebe es zu singen, und ich liebe Live-Musik. Da bewegt sich was in mir.

Aber ich bin so feige! Wenn ich mich nicht in einem Chor verstecken kann. Ich hab's einer Bekannten gegenüber erwähnt, von der ich wusste, dass sie in Open Mic-Nächten als Solosängerin auftritt. Und sie arrangierte was für uns und gab mir den noch fehlenden sanften Kick.

Und unsere beiden Auftritte waren einfach herrlich!

Es braucht immer etwas Überwindung. Aber diese Dinge sind dann die schönsten Erlebnisse meines Lebens geworden. Die aufregendsten auch.

Welche Träume arbeiten schon lange in dir und wollen endlich raus??

Z. Zt. ist mein Wunsch ein Malteserhund ...

## **Neu anfangen kannst du immer**

Dazu musst du nicht auf Neujahr warten. Jeder Augenblick ist der Richtige. Das Gestern kannst du nicht mehr zurück holen, und morgen - wer weiß, was morgen sein wird? Am besten ist, du startest sofort.

Ach, du brauchst einen Anlass von außen?

Jeder Tag ist ein neuer Anfang! Jeder Morgen ist ein neuer Beginn.

Jeder Montag. Jeder Monatsanfang. Jedes neue Quartal kannst du reinen Tisch machen, von Neuem starten.

Keine Ausreden mehr! Leg los!

## **Alle 7 Jahre erneuert sich der Mensch**

Man sagt, alle sieben Jahre erneuere der Mensch sich total. Alle Zellen seien dann einmal erneuert worden, man sei ein völlig neuer Mensch. Ich finde es spannend, dass unser Körper sich selbst reparieren kann.

Kennst du diese Phasen in deinem Leben auch?

Oder wünschst du dir vielmehr, dass es in deinem Leben endlich mal so kommt, wie du es eigentlich haben willst?

Weißt du was? Es liegt an dir ganz allein. Ich habe meine Entscheidungen selbst getroffen. Ich hatte mir das Versprechen gegeben, dass ich innerhalb eines halben Jahres mein Leben verändern werde, weil es so nicht mehr weiter ging.

Dann hab ich – mit Hilfe eines Anwaltes - die alte Stelle gekündigt, ich hab beschlossen, nach Dresden zu ziehen (wobei ich auf mein Gefühl gehört habe), ich hab mir eine Stelle in einer Konzertagentur zur Mitarbeit gesucht, weil mit Künstlern zu arbeiten schon lange mein Traum gewesen war.

Und kaum hatte ich diese Entscheidungen umgesetzt, passierte ganz vieles von selbst, durch das Netzwerk, durch die neuen Leute, die ich kennenlernte und die mir weiter halfen.

Ich war in den richtigen Kreisen, die mich weiterbringen würden, angekommen.

Du musst also nur den Anfang machen und das Leben in die Richtung setzen, in die du gehen willst. Dann wird alles leichter gehen, und die Dinge werden sich fügen.

Du wirst die passenden Leute treffen. Du wirst über ein bestimmtes Buch oder eine Anregung stolpern. Wenn du offen dafür bist, Neues auszuprobieren, dann wird es dir leicht fallen.

Ich hab's erlebt.

### **Zu viele Ideen? Wo anfangen?**

In meinem Bekanntenkreis häufen sich die Äußerungen von angehenden Unternehmern, dass sie zu viele Ideen im Kopf hätten, nicht wüssten, welche davon tragfähig ist und auch nicht riskant, und wo sie anfangen sollten.

Und weil sie das nicht wissen - fangen sie gar nicht erst an, machen ihre Träume nie wahr.

Und fühlen sich elend. Geht's dir auch so?

Steh dir nicht länger selbst im Weg. Du wirst nur herausfinden, welche deiner Ideen funktioniert, wenn du sie ausprobierst.

Ja, das erfordert Mut. Ich weiß. Du wirst es wagen müssen. Von nichts kommt nichts.

Was ist denn so schlimm daran, falls du mit dieser einen Idee scheitern solltest? Dann versuchst du es eben mit der nächsten. Aber wenigstens hast du es probiert und musst nicht länger unter der Ungewissheit leiden, was gewesen wäre.

Stell dir nur vor, du liegst auf deinem Totenbett und stellst fest, dass du noch so viel hättest ausprobieren wollen ...!

2008 habe ich angefangen, als Konzertagentin zu arbeiten. Ich habe A Cappella-Musik immer geliebt, bin schon während meiner alten Karriere von Konzert zu Konzert, von Festival zu Festival meinen Stars hinterhergereist. Den Wunsch, mit Künstlern zu arbeiten, hatte ich sogar noch länger, seit 1997. Jetzt wurde dieser Traum wahr. Ich hab ihn wahr gemacht. Ich hab die Chance ergriffen.

Ich erlebte mit meiner Agentur fünf glückliche Jahre, in denen ich noch mehr meiner Stars kennenlernte, sie bei Festivals betreuen konnte, mit ihnen essen gehen, diskutieren, singen durfte. Es war eine herrliche Zeit. Trotzdem gab ich Ende 2013 meine Konzertagentur auf. Denn nicht alles an diesem Beruf

war nur traumhaft. Andere Bereiche dieser Arbeit - große Bereiche - lagen mir gar nicht und machten, dass ich mich nur noch schlecht fühlte, nur noch ein schlechtes Gewissen hatte. Blutenden Herzens, aber auch erleichtert, beendete ich diese Laufbahn also 2013 für mich.

Aber ich hatte meinen Traum ausprobiert. Ich habe unschätzbar viel daraus gelernt. Ich bin nicht zerbrochen, als ich meinen ursprünglichen Traum begrub. Ich fühle mich sogar erleichtert, weil ich ihn ausprobiert habe, auch wenn ich letztendlich nicht dabei geblieben bin.

Diese fünf Jahre möchte ich nicht missen. Und auch nicht die Erkenntnisse, die ich daraus gewann und die Menschen, die ich dabei kennen gelernt habe. Das damals aufgebaute Netzwerk konnte ich sogar jetzt noch weiter nutzen. Nichts war verloren.

Ich denke, es ist schlimmer, immer diese Ungewissheit, dieses Zaudern zu erleben. Und nichts dürfte trauriger sein, als irgendwann feststellen zu müssen, dass man gar nicht richtig gelebt hat. Jedenfalls nicht so, wie man selbst es gern gehabt hätte.

Also das Folgende bezieht sich jetzt eher auf Menschen, die ein Unternehmen eröffnen wollen, aber auch auf deine persönlichen Träume – sei es eine Reise, ein Haustier, eine größere Anschaffung – kannst du sie übertragen.

Aber du hast so viele Ideen? Wo anfangen?

Klipp und klar:

Mit der, die dir vermutlich am ehesten/schnellsten/einfachsten deinen Wunsch erfüllt - also dich am schnellsten ans Ziel bringt oder, wenn es um ein Unternehmen geht, dir am schnellsten deinen Lebensunterhalt einbringen kann.

Geh es an, probier dich aus!

Mir ist einen ganzen Tag lang elend, wenn ich eine Aufgabe vor mir her schiebe. Ich verderbe mir selbst diesen ganzen Tag. Dabei müsste das nicht sein. Wenn ich es wagen würde, die Aufgabe gleich nach dem Aufstehen anzugehen, würde ich merken, dass es gar nicht so schlimm ist, wie ich befürchtet hatte. Und ich würde den Rest des Tages frei haben - nämlich ein besseres Gefühl. Der Druck ist weg.

Es ist nicht schlimm, viele Ideen zu haben. Im Gegenteil, mehrere Einkommensströme, die sich zu einem großen Einkommen formen, sind sicherer, denn wenn einer versacken sollte, hast du noch all die anderen.

Aber – für ein neues Unternehmen - um anzufangen: Nimm die größte, die tragfähigste Idee.

Und probiere sie aus.

Du steckst trotzdem fest, drehst dich um dich selbst und brauchst jemanden, der von außen draufschaute?

Dann such dir einen Berater. Jemand, der sich deine Ideen objektiv anschaut.

Business-Coaches sind dafür da, deine Unternehmen bzw. deine Ideen von außen zu beurteilen, und sie haben die Erfahrung, zu erkennen, welche Idee am ehesten Gewinn einbringen kann.

Ich weiß, Businesscoaches sind nicht billig. Sie sind ihr Geld aber auch wert. Es kostet dich viel mehr Geld - nie eingenommenes Geld -, wenn du deine Ideen ewig mit dir herumträgst, aber nichts aus ihnen machst.

Es gibt auch noch eine andere Möglichkeit: Eine Mastermindgruppe.

Die funktionieren für Unternehmer, aber als Motivation, dir deine großen, vielleicht waghalsigen Träume zu erfüllen, auch für dich. Denn hier sind Menschen, die das schon leben, was du haben möchtest.

Das ist eine Gruppe von Unternehmern – im beruflichen aber auch im wörtlichen Sinne – sie unternehmen etwas in ihrem Leben (im Gegensatz zu den Unterlassern) -, mit denen du dich zusammen tun kannst. Denen du deine Ideen präsentieren



kannst und die dich bei der Erfüllung deiner Wünsche unterstützen und beraten, aus ihrer eigenen Erfahrung.

Eine solche Gruppe ist auch die ganzichselbst Lounge, die zu unseren Kursen gehört. Dort triffst du Menschen, die das tun, was du auch vorhast. Und du triffst auch mich als Moderatorin und Coach. Dort kann ich mir z. B. deine Ideen genauer anschauen, wenn du mir eine davon verrätst. Und wir gucken zusammen, wie du sie erreichen kannst.

Die Lounge ist voller Materialien, die dir auf deinem Weg helfen. Onlinekurse, E-Bücher, MindMaps, Checklisten und sonstige Werkzeuge.

Die Mitgliedschaft in der Lounge geht ein volles Jahr. Sobald deine Buchung bei mir eingegangen ist, bekommst du den Zutrittslink zur Lounge. Und täglich kommen mehr Materialien von mir dazu.

[Hier findest du alle Infos zu unserer Community.](#)

## **Nimmst du dich selbst ernst?**

Bestimmen alle anderen über dein Leben?!

Hast du das Gefühl, dein Partner hört dir nicht zu? Du bekommst nie, was du dir wünschst? Alle erwarten nur mehr und mehr von dir, aber keiner fragt mal, wie es dir geht?

Wie geht es dir?

Diese Frage solltest vor allem *du* dir selbst immer wieder stellen. Höre du auf dich selbst. Respektiere du dich. Sei du für dich da.

Kannst du dir wirklich vertrauen? Bist du für dich da, wenn du dich brauchst? Du bist doch der eine Mensch, der dir am nächsten ist. Der deine Gefühle am besten kennt. Der am ehesten bemerkt, was du grad brauchst.

Und der dir diese Bedürfnisse am besten erfüllt.

Du hast die Erlaubnis, gut für dich selbst zu sorgen.

Du hast die Erlaubnis, *deine* Bedürfnisse und Wünsche zu achten. Zu be-achten.

Du hast die Erlaubnis, an dich selbst zu denken.

Nur wenn es dir gut geht, kannst du auch abgeben.

Für's Erste: Höre auf dein Bauchgefühl.

Wenn es dir sagt, dass du etwas nicht willst, dann lass es.

Sage die Verabredung ab, wenn dir danach ist, lieber allein zu sein.

Iss das, was du grad in der Hand hältst, nicht, wenn es sich nicht gut anfühlt. Höre einfach nach dem ersten Bissen auf.

Schalte eine Sendung ab, die dich aufregt oder ängstigt.

Umgib dich mit positiven Menschen. Wenn du grad im wahren Leben nicht weißt, wo die sind, findest du sie auf jeden Fall im Internet. Z. B. in Facebookgruppen, die die Liebe leben. Oder in schönen Blogs. Oder höre einen Vortrag von Robert Betz, den du legal und kostenlos auf youtube findest.

Es wird wieder besser.

### **Ist das nicht egoistisch?**

Vielleicht hältst du es immer noch insgeheim für Egoismus, dass du jetzt mehr um deine eigenen Ziele drehen willst, mehr an dich denkst? Oder es hat dir sogar jemand in den letzten Wochen vorgeworfen? Aber ist es wirklich Egoismus? Und falls ja - ist Egoismus etwas Schlechtes?

Gegen den Nutzen für sich selbst und gegen Liebe zu sich selbst ist ja erstmal nichts einzuwenden. Ich habe das Gefühl, häufig werden zwei Dinge durcheinander geworfen: Eigenliebe = gut und Ich-Bezogenheit/Ich-Sucht/Selbstsucht = schlecht.

Sieht denn nicht jeder sich selbst als den Hauptdarsteller in seinem eigenen Leben an? Und die anderen als Nebenrollen und Statisten? Folgt nicht jeder von sich auf andere? Urteilt aus seinen eigenen Erfahrungen heraus?

Geht das überhaupt anders??

Ich habe immer noch das Gefühl, dass unsere Gesellschaft alle, die sich mit sich selbst befassen, als schlecht abstempelt. Kann das sein?

So helfen uns die Definitionen also nicht weiter. Da müssen wir uns wohl selbst eine Definition aufstellen.

Ist man nur "böse egoistisch", wenn man dadurch anderen etwas wegnimmt?

Nehmen wir denn anderen etwas weg, wenn wir anfangen, uns um uns selbst zu kümmern, gut für uns zu sorgen, an unseren eigenen Zielen zu arbeiten?

Wir übernehmen endlich Selbstverantwortung! Dann muss das ein anderer nicht mehr in dem bisherigen Ausmaß für uns tun. Ist doch gut! Wenn wir uns selbst mehr Liebe geben/nehmen,

haben wir dann nicht auch mehr Liebe für unsere Umgebung übrig? Wenn es uns gut geht, haben wir dann nicht mehr Energie für andere?

Bei uns selbst zu bleiben und nicht mehr all die Sorgen der anderen zu übernehmen - vor allem ungefragt -, sondern sie zu ermächtigen (ihnen Zeit zu geben), selbst in ihrem eigenen Tempo damit klarzukommen - ist das wirklich böse?

Vielleicht halten wir ja eher Schaden von ihnen ab, wenn wir uns nicht dauern einmischen? Jeder ist doch selbst in der Lage, um Hilfe zu bitten, wenn er sie braucht. Und jeder weiß am besten selbst, was er braucht oder grad in diesem Moment will.

Wenn dir jemand vorwirft, egoistisch zu sein: Verfolgt er damit nicht vielleicht ebenfalls ganz eigene Ziele? Will dich manipulieren? Oder hat Angst, dich für seine Zwecke zu verlieren?

Ich möchte gelassen sein, bei mir bleiben, wenn mich etwas unangenehm aufregen würde, erstmal gucken, was *ich* daran ändern kann.

Die anderen sie selbst sein lassen, besonders meinen Partner. Ihn nicht bevormunden oder verbiegen und verändern wollen.

Aber könnte das nicht auch so wirken, als würde ich mich für sie/für ihn nicht wirklich interessieren, sondern nur für mich?

Ist es nicht egal, wie es auf andere wirkt? Die anderen denken viel weniger über uns nach, als wir immer befürchten. Ich weiß, dass es im Fall meines Partners und ein paar enger Freunde und Familienmitglieder nicht so ist, dass ich mich für sie nicht interessiere. Ist alles andere nicht unwichtig?

**Übe, um die Dinge zu bitten, die du haben willst. Fordere für dich ein, was du brauchst und willst**

Hörst du selbst dir denn zu? Gibst du dir, was du brauchst?  
Forderst du vehement ein, was du brauchst?

Wohlstand an Geld, aber auch an all den anderen nötigen Dingen, hat viel mit Wert-Schätzung zu tun. Schätzt du deine Arbeit wertvoll? Schätzen andere sie?

Es braucht viel Übung, seinen eigenen Wert zu erkennen und immer wieder einzufordern. Aber mit jedem kleinen Teilerfolg wirst du dich wert-voller, stärker, zuversichtlicher und auch reicher fühlen.

**Um glücklich zu werden musst du unartig sein**

Hast du dir schon mal ein Wort des Jahres ausgesucht, ein Wort, das die Essenz deines neuen Lebens beschreibt und dich immer daran erinnern soll? Sowas wie ein Mantra, etwa "glücklich", "reich", "fröhlich" oder "Ich bin genug"?

Bei mir war dieses Wort zwei Jahre lang „Unartig“.

In diesem Kapitel geht es um Lust, Authentizität, das Leben spüren.

Ich bin seit damals unartig, trotzig und enttäusche schon mal meine Mitmenschen (das erkläre ich gleich). Ja, ich will das Leben spüren. Ich stehe zu mir selbst und für mich ein. Ich erlebe Dinge, die ich noch nicht erlebt habe - häufig, weil ich sie mir untersagt hatte, weil "man sie nicht tut". Ich will wie Pippi Langstrumpf sein. Allerdings wie Pippis Geist in einem erwachsenen Frauenkörper.

Denn ich liebe es, eine Frau zu sein! (Selbst mit Menstruationskrämpfen.)

Die nehme ich nur zum Anlass, an diesem Tag frei zu machen, auf meinen Körper noch mehr zu hören, darauf, was er grad wirklich braucht. Und mal MICH in den Vordergrund zu stellen. Mich auszuruhen, ein Bad zu nehmen, einen Film zu gucken, um mich abzulenken und nicht Anforderungen anderer nachzukommen, und sei es, ein wichtiges Gespräch zu führen oder einen Spaziergang zu machen.

An diesen ein, zwei ersten Tagen ist mir nicht nach rumlaufen, aktiv sein, nach Gesellschaft oder Verpflichtungen, und deshalb tue ich es auch nicht. Ich gehe nicht zur Chorprobe, ich mache keine Termine, ich verabrede mich nicht mit dem Liebsten. Diese Tage gehören allein mir, und diese Tage können uns einiges lehren. Die sind der beste Zeitpunkt, monatlich mal nur für uns selbst da zu sein und uns selbst ernst zu nehmen.

Das ist ein gesellschaftlich halbwegs akzeptierter Grund, sich mal zurückzuziehen. Ein guter Anlass zum Üben also.

Gerade uns Frauen würde es gut tun, wieder authentischer zu sein, zu unseren wahren Bedürfnissen auch nach außen hin zu stehen, uns selbst so zu lieben, wie wir wirklich sind - mit all unseren Kurven, Dellen und Schrullen. Wir sind toll, Mädels (und zwar schon jetzt, nicht erst, wenn wir abgenommen haben)!

Und die Männer sind es auch!

Ich hab 2008 damit angefangen, mich daneben zu benehmen. Ich habe mich gegen die Entscheidung meiner Eltern gestellt, die damals diesen Beruf für mich ausgesucht hatten! Und damals war ich schon Anfang 30, als ich endlich angefangen habe, mein Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Damals bin ich erst wirklich erwachsen - soll heißen: selbst-bestimmt - geworden.



2008 hab ich endlich für mich selbst entschieden, wie ich in Zukunft leben werde. Ökorekter, in einer anderen Stadt als bisher, in einer WG (was meine Eltern für "kindisch" hielten - "zurück ins Kinderzimmer", war ihre Aussage), ohne weiter gewohnheitsmäßig die Pille zu nehmen, mit wieder mehr aktiver Musik in meinem Leben ... Ich habe angefangen, Verantwortung für mich zu übernehmen und das zu leben, worauf ich Lust habe, und das gebe ich nicht mehr her. Das ist wahre Freiheit!

2008/09 habe ich einen meiner größten Träume - den von der Musikagentur - wahr gemacht. Ich bin aus meiner von anderen bestimmten Beamtenlaufbahn ausgebrochen, hab sie einfach hingeworfen, und hab mich mit Künstlern selbständig gemacht, so wie ich es mir schon 11 Jahre zuvor erträumt (aber nie für möglich gehalten) hatte.

Einen Traum auszuprobieren - wie waghalsig! Die sichere Laufbahn aufzugeben, wie leichtsinnig! Und es war richtig für mich!!! Auch wenn ich 2013 damit "gescheitert" bin und damit wieder das Bild, das einige von mir hatten, erschüttert habe:

Es war gut und richtig, diesen Traum auszuprobieren und all diese Erfahrungen zu machen, und es war gut - für mich -, diesen Traum dann wieder zu beenden - und überwiegend waren die Erfahrungen aus dieser Zeit wundervoll und haben mich weiter gebracht. Auch bei dem, was ich jetzt tue.

Ich habe 2012 damit weitergemacht, mich daneben zu benehmen, als ich endlich einen Liebhaber in mein Leben ließ, der mir ganz neue unglaubliche Dinge gezeigt hat - am Leben und an mir.

Tut man sowas? Sich mit jemandem einlassen nur zum Spaß? Ja, wenn beide übereinstimmend handeln und man sonst damit niemanden verletzt, dann darf man das. Warum auch nicht?!

Ich hab 2012 weitergemacht, indem ich meine erste langfristige feste Beziehung zu jemandem eingegangen bin. Diese Reise geht immer noch weiter, lehrt mich immer noch täglich neues. Und gibt mir die Gelegenheit für viele wundervolle, aber auch einige weniger angenehme Gefühle - die alle zusammen das wahre Leben sind.

**Dein Alltag - das ist schon längst dein Leben. Was anderes kriegen wir nicht!**

Wir leben Tag für Tag. Genau das ist es, was wir am Ende als "unser Leben" bezeichnen werden. Was anderes haben wir nicht. Ist dir das klar?

Es ist nicht so, dass wir jetzt erst proben, und irgendwann fängt dann unser richtiges Leben an. Wir sind schon mitten drin.

Jede Minute. Lebst du deine Tage schon so, wie du sie haben willst? Alle Tage? Alltag?

Um zu wissen, wie man etwas leben will, muss man ganz genaue Vorstellungen davon haben. Das ist im täglichen Leben nicht anders.

So ziemlich jeder weiß wage, dass er oder sie glücklich sein will. Oder reich. Aber was genau das bedeutet, das wissen sie nicht. Und deshalb ist es für die meisten so schwer, das zu erlangen.

Außerdem arbeiten wir immer auf einen Punkt in der Zukunft hin und beachten überhaupt nicht die Gegenwart - und wie die sich bereits anfühlt.

Weißt *du*, was du von deinem Alltag willst? Kennst du die Einzelheiten deines gewünschten Alltags ganz genau?

Als ich 2008 nochmal neu anfang, habe ich mir genau diese Einzelheiten meines Alltags auf mein grünes Poster geschrieben und mir das über mein Bett gehängt. Man mag drüber lächeln, aber es ist bis heute das wirksamste Arbeitsmittel für mich, weil es mir ganz genau vor Augen führt, wie ich meinen Alltag haben will.

Auf meinem Poster stehen Sachen wie

- schläft jeden Tag bis 10

- bringt den Nichten Quatsch bei
- singt immer
- ist verliebt
  - in sich selbst
  - in die Mitbewohner
  - in ihr Leben
  - in den Richtigen
- fährt gern Fahrrad
- macht Yoga
- organisiert Konzerte für ihre eigene Bühne - das stand da schon 2008!
- "circelt" mit anderen Frauen (Frauenabende und Frauenkreise)
- steckt ihr ganzes selbstverdientes Geld in Bioessen, Second Hand-Hippie-Klamotten, Miete, die Bühne ...
- überwintert in Indien, Jamaika ...

Das ist das wirksamste - ganz simple - Werkzeug für ein zufriedenes Leben. Kostenlos. Zum Nachmachen.

Schreibe dir eine Schatzkarte – eine Übersicht wie mein grünes Poster, auf dem genau drauf steht, wie sich dein Alltag anfühlen soll.

Seit 2008 lebe ich diesen Alltag (bis auf den Punkt mit Jamaika - bisher). Ich habe ja jeden Morgen wieder vor Augen, wie ich es haben will, wie es für mich ideal ist. Und dann kann ich damit arbeiten.

Wie fühlt sich dein Alltag an? Und wie *soll* er sich anfühlen?

Lerne, dich selbst ernst zu nehmen und erkunde deine inneren Wünsche

Erlaubst du dir, deine Wünsche zu haben? Äußerst du sie? Trittst du dafür vehement ein, dass sie erfüllt werden? Erfüllst *du* sie dir? Wann willst du anfangen, so zu leben, wie du es haben willst?

Dein Alltag ist dein Leben.

**Lebst du überhaupt wirklich?**

Manchmal enttäuschen wir andere, wenn wir beschließen, endlich so leben zu wollen, wie wir selbst es möchten. Leute haben Erwartungen an uns und ein bestimmtes Bild von uns.

Wir heben früher eingegangene Verpflichtungen auf, weil sie nicht mehr zu uns passen. Wir ändern unsere Pläne, sagen Dinge ab, entwickeln uns anders, als sie es erwartet haben.

Aber es ist *unser* Leben. Nur *wir* haben das Recht, darüber zu entscheiden. Wenn wir uns für andere verbiegen, verpassen wir unser eigenes Leben.

Das ist unartiges Leben. Trotz das zu tun, was wir selbst wollen. Wir sind niemandem verpflichtet - außer unseren minderjährigen Kindern.

Ansonsten sind wir nur uns selbst verpflichtet, denn ein anderer lebt unser Leben nicht für uns, und bald ist es vorbei. Und auf unserem Sterbebett können wir niemand anderen für verpasste Chancen und vergeudete Zeit verantwortlich machen als uns selbst.

Es ist egal, was deine Eltern, Schwiegereltern, Partner, Freunde, Nachbarn, Kollegen von deiner Lebensweise halten. Wichtig ist, dass du damit glücklich bist.

Ich erfahre meine Träume und probiere sie aus. Zur Zeit ist das unser 2015 eröffnetes Ladencafé. Ein riesiger, unvernünftiger, wunderschöner und beängstigender Traum.

Und dem - dem wahren Leben - gebe ich immer den Vorzug,  
wenn sich mir die Gelegenheit präsentiert.

Nichts muss man für immer tun! Wenn du dich heute für etwas entscheidest heißt das nicht, dass du das in fünf Jahren immer noch machst. Selbst wenn du ein Geschäft aufmachst. Selbst wenn du Kinder hast – die sind mit 18, 20 auch aus dem Haus.

Aber die Zeit – dein Leben - ist kurz. Wenn du die Chance erkennst - greif zu. Sei du selbst. Lebe für deine Zufriedenheit. Damit du es am Ende nicht bereuen musst.

Zusammengefasst: Lebe jetzt. Mach dir deinen Alltag lebenswert. Tu die Dinge, die sich guuuuuut für dich anfühlen! Täglich!

Na, was fällt dir dazu ein, wie du authentisch sein und das Leben leben willst? Was ist für dich wahres Leben? Und wann fängst du an, es auszuleben?

### **Du bist kreativ - in jeder Minute**

Ist dir schon mal aufgefallen, dass du eigentlich ständig am Kreieren (= Erschaffen) bist? Mit jeder Entscheidung, die du triffst, formst du deinen Alltag:

Stehe ich jetzt auf oder bleibe ich noch liegen?

Fahr ich zur Arbeit mit dem Rad oder gehe ich zu Fuß?

Geh ich vorher noch einkaufen?

Frühstücke ich richtig oder renne ich gleich aus dem Haus?

usw.

All diese Entscheidungen bestimmen die Stimmung deines Tages. Wenn du in Ruhe aufstehst, deine Kleidung auswählst, frühstückst ... wirst du vermutlich entspannter in den Tag starten.

(Zu deiner besseren Morgenroutine kommen wir später noch konkret.)

## **Schluss mit dem Gejammer!**

Ja, jeder tut sich mal leid. Da nehme ich mich nicht aus. Jeder leckt mal seine Wunden. Jedem geht's mal mies, so dass er sich nur noch verkriechen möchte. Ich kenne das ja auch.

Nur – vom Jammern allein wird nichts besser. Nichts!



Es ist viel befreiender, sich wieder aufzuraffen und die Scherben neu zusammen zu fügen. Oder sie wegzufegen und nochmal mit einem reinen Tisch ganz neu anzufangen.

Der Jemand, auf den du wartest, damit er dich rettet – er ist längst hier. *Du* bist es!

Ja, manchmal hat man es schwer. Aber wenn man sich da nicht selbst rauszieht, wenn man sich immer nur weiter als das Opfer sieht, dann wird es auch nicht leichter werden.

Schluss mit dem Gejammer!

Was glaubst du, wie viel Kraft es gibt, wenn du erkennst, dass du es selbst in der Hand hast!

Wie wäre es, wenn du den Fokus auf das richtest, was du verändern kannst? Und es gibt vieles, das du selbst verändern kannst.

Hilfe kannst du dir natürlich holen. Aber wollen musst du es schon selbst.

Bist du dabei? Änderst du dein Leben selbst? Übernimmst du die Verantwortung?

## **Den Mangel in Fülle verwandeln**

Wie habe ich lange Zeit Donuts gegessen? Wenn sie grad da waren. Wenn mir jemand einen hingehalten hat. Egal, ob ich gerade Hunger oder auch nur Appetit hatte. Und egal, ob das jetzt ein minderwertiger Donut war oder ein besserer.

Ich habe mir nur gedacht:

'Wer weiß, wann du wieder einen Donut bekommst.'

Und was war das Ergebnis? Weder schmeckte er mir in diesem Moment besonders gut, noch hatte ich Appetit drauf. Nein, stattdessen meldete sich nur mein schlechtes Gewissen, weil das grad nicht nötig gewesen wäre.

Ich hatte allein aus Mangeldenken gehandelt.

Und gut bekommen ist mir das nicht. Kennst du das Gefühl?  
Und willst du dieses Jahr endlich darüber hinweg kommen und lieber einfach nur frei und unbeschwert leben?

Es gibt an jeder Ecke Donuts!

Fast jeder Bäcker hat sie inzwischen. Jede Tankstelle. In Cafés sind sie total üblich. Und sie kosten auch kaum mal einen Euro, den hast du ja wohl immer übrig, wenn dir wirklich nach einem Donut ist.

Was sagt uns das? Wir brauchen nur zuzugreifen. Und müssen nicht zugreifen, wenn uns eigentlich gar nicht danach ist. Wenn wir wieder einen wollen, kriegen wir schon unseren Donut.

Wie wär's, wenn du ab jetzt deinen Donut bewusst auswählst?

Dabei auf gute Qualität achtest und ihn vor allem genießt? Und ihn, wenn du keinen Appetit hast, einfach liegen lässt?

Nicht vorstellbar! Oder doch?

Du hast es längst erraten: Ich rede hier nicht wirklich von Donuts. Ich rede von all den Angeboten, die wir so stündlich bekommen. Wir werden dauernd beschallt von Angeboten, von Werbung, von Informationen. Und immer häufiger fühlen wir uns überfordert mit all der Auswahl. Dauernd müssen wir entscheiden.

Und doch denken wir, wir kriegen nicht genug. Weißt du was? Genau das suggeriert uns die Werbung! Es gibt immer noch was Besseres, du könntest immer noch glücklicher werden.

Ich bin 2008 da ausgestiegen, und heute lebe ich so entspannt wie nie zuvor. Ich treffe meine eigenen Entscheidungen - wie ein mündiger Erwachsener. Niemand schreibt mir vor, wie ich mich zu kleiden oder was ich zu kaufen oder wie ich meinen Tag zu gestalten habe.

Ich empfinde mehr Fülle, weil ich nicht mehr ständig gezeigt kriege, was ich alles verpassen könnte. Und weil ich qualitativ hochwertige Entscheidungen treffen kann.

Wenn wir jeden Donut essen, der uns hingehalten wird, hat das schlimme Folgen für unseren Körper

Ich sage nur: Indisches Essen. Buffets. Chips beim Videoabend. (Warum hab ich diesen Gedanken nie bei Salat und Äpfeln?!) Kein Wunder, dass auch unser Körper Vorräte einlagert, sprich, wir Übergewicht haben.

Auch unsere Hirne haben Übergewicht von lauter fremden Meinungen und Glaubenssätzen, die man uns seit frühester Kindheit eingetrichtert hat.

Und unsere Wohnungen haben ebenfalls zuviel auf den Rippen: Unsere Schränke platzen aus allen Nähten. Unsere Keller sind voll. Unsere Kühlschränke quellen über. Und doch sind wir unzufrieden. Fühlen uns leer.

Weil wir *leere* Kalorien zu uns nehmen: Mit dem "Essen", das wir konsumieren genau so wie mit den "Unterhaltungs-"Programmen oder den billigen Klamotten, die wir säckeweise einkaufen.

Wir müssen nicht länger horten!

Es gibt überall reichlich zu essen. Wir haben mehr als genug von allem. Es gibt immer genug Luft zum Atmen. Genügend Kleidung. Genug Ideen. Genügend Kunden für alle. Es gibt sogar genug Liebe. Und Geld. Überall. Es ist genug da. Wir dürfen das endlich verinnerlichen. So werden wir entspannter.

Was tust du, damit du dich befreiter fühlst?

**Freiheit – wo ich drauf bestehe, und wo ich sie nicht haben will**

Der 4. Juli ist der amerikanische Unabhängigkeitstag. Was bedeutet für dich Freiheit? Unabhängigkeit? Willst du das überhaupt? Und wenn ja, lebst du es?

Meine Definition meiner Freiheit:

### **Berufliche Freiheit**

Ich arbeite in meiner Arbeit mit den Klienten zusammen, die zu mir passen und zu denen ich passe. Ich suche mir meine Projekte und Auftraggeber aus und kann auch diejenigen ablehnen, die ich nicht für passend halte. Ich sitze nicht mehr -

wie noch 2008 - tagein, tagaus in einem hässlichen Büro mit grauen Möbeln, zwischen lauter gelben Postkisten voller zu erledigender Akten.

Ich bin heute mit Menschen zusammen, die ich mag. Entscheidungen (berufliche und private) treffe ich aus Liebe - zu dem, was ich tue und denen, für die ich es tue -, nicht aus Angst (davor, nicht genug zu verdienen, zu versagen, vor der Meinung anderer ...)

### **Zeitliche Freiheit**

Ich teile mir die Zeit frei ein, zu der ich aufstehe, arbeite, nichts tue, plane, mich mit anderen treffe, Hobbies nachgehe ... Ich muss nicht mehr wie noch vor ein paar Jahren morgens um halb 6 auf dem Bahnsteig stehen, um zu einer ungeliebten Arbeit zu fahren, bei der ich mich den ganzen Tag lang eingesperrt fühle. (Tatsächlich arbeitete ich ja wirklich in einer umgebauten ehemaligen Gefängniszelle!) Heute habe ich die Freiheit, um 12:37 Uhr noch im Bett zu sitzen, mit einem Milchkaffee und meinem Laptop. Und zu arbeiten, so wie ich es will.

### **Finanzielle Unabhängigkeit**

Außer von meinen Lesern und Klienten natürlich, denn sie bezahlen mir meinen Lebensunterhalt im Tausch zu inspirierenden, hilfreichen Angeboten.

Finanziell frei bist du, wenn deine Einnahmen zuverlässig höher sind als deine Ausgaben, wenn du dir ein kleines Polster angelegt hast und dir keine Sorgen machen musst, dass am Ende des Monats oder in einer Notsituation kein Geld mehr übrig ist.

Finanzielle Freiheit schaffe ich mir durch sogenanntes "Passives Einkommen", also Angebote, die ich erstelle und bereitstelle - Bücher auf Amazon, Kurse per E-Mail und die Community - und die mir dann Einnahmen einbringen, auch wenn ich nicht mehr daran arbeite.

Es kam jetzt öfter bei mir vor, dass jemand am Samstag oder morgens, wenn ich noch schlief, eins meiner Produkte gebucht hat und ich die Zahlungsbenachrichtigung beim Aufstehen im Mailfach vorfand. Ein guuutes Gefühl!!

Wo ich gar nicht total unabhängig sein will:

### **Persönliche Unabhängigkeit**

Ich bin sehr froh, erwachsen zu sein und nun, wenigstens seit ich Anfang 30 war, auch wirklich meine Entscheidungen allein zu treffen, egal was Eltern, Nachbarn, Verwandte, Bekannte davon halten. Ich habe mich auch entschieden, keine Kinder zu bekommen. Das alles macht mich persönlich ziemlich unabhängig.

Aber ich möchte nicht allein sein. Unabhängig vom Wohlwollen einiger meiner Mitmenschen. Freunden, Verwandten. Ich möchte in einer Paarbeziehung leben. Ich möchte meiner Familie nahe sein.

Und ich weiß sehr wohl, dass ich von meinen Lesern und Klienten "abhängig" bin. Denn wenn sie meine Sachen nicht mehr wollen, dann seh ich mit meiner finanziellen und beruflichen Freiheit alt aus.

### **Räumliche Unabhängigkeit**

Die ist für mich auch nicht so erstrebenswert. Ich reise gern, und es zieht mich auch immer wieder in fernere Länder, aber ich komme immer wieder gern in mein Zuhause zurück, um mich wieder zu erden. Aus dem Koffer leben stresst mich auf Dauer psychisch.

Hier Zuhause habe ich alles, was ich liebe, und das fühlt sich gut und wohltuend an. Und den restlichen, mich nur belastenden Kram habe ich rausgeschmissen. Ich habe seit fast 15 Jahren materiellen Ballast ausgemistet, aber auch Verpflichtungen, Bekanntschaften, die mir nicht gut taten, Überzeugungen, Glaubenssätzen, finanzielle Ausgaben, die ich nicht mehr nutzte, und virtuellen Müll (alte E-Mails, hässliche Digitalfotos etc.).

### **Unabhängigkeit "vom System"**



Grundsätzlich ist es toll, in Deutschland zu leben, wo alles geregelt ist und zuverlässig seinen Gang geht. Ich bin sehr dankbar, hier leben zu können. Ich habe mich nur in einigen Bereichen "ausgeklinkt" und versuche z. B., mich nicht mehr von der Werbung und negativen Nachrichten erreichen und beeinflussen zu lassen, und in kleineren Geschäften oder auf dem Wochenmarkt einzukaufen und ein wenig Gemüse auf dem Balkon zu ziehen, fühlt sich ebenfalls gut an.

Wie ist das bei dir? Worin willst du frei werden?

Ich bezeichne übrigens immer einen Tag Mitte April als meinen persönlichen Unabhängigkeitstag, denn das war 2008 der Tag, an dem ich von meinem alten Job krank geschrieben wurde. Der letzte Arbeitstag im alten Hamsterrad, bevor schließlich Ende Juni die von mir eingereichte Kündigung wirksam wurde.

Mein Leben habe ich mir so eingerichtet, und so, wie es jetzt ist, ist es schön. Es passt zu mir, ich fühle mich frei und doch geborgen. So will ich es haben.

Du kannst dir deine Freiheit nehmen

Letztens schrieb mir jemand in einem Kommentar sinngemäß, dass ich mich nicht auch mal schlecht und schlapp fühlen dürfe, denn schließlich hätte ich ja keine drei Kinder, müsse nicht für sie kochen, daneben noch 8 bis 10 Stunden arbeiten gehen und sonstigen Verpflichtungen nachkommen.

Dass ich all das nicht habe, das stimmt. Dass ich weitestgehend unabhängig lebe, das stimmt. Aber das habe ich mir selbst so in den letzten Jahren erkämpft und eingerichtet.

Und jeder andere kann das auch. Ich behaupte immer, alles, außer dass man unterhaltspflichtige Kinder hat, kann man selbst mit einer bewussten Entscheidung verändern, wenn man das nicht mehr so haben will.

Du kannst Verpflichtungen abgeben (und das geht sogar bei Kindern). Du kannst Ausgaben einschränken. Du kannst Termine streichen. Du kannst dich von Mitmenschen fernhalten, die dich runterziehen. Du kannst deine Kleider ausmisten, weniger neues kaufen und dich für einen neuen Job bewerben oder dir deinen eigenen schaffen. All das ist möglich. Ich hab alles davon gemacht.

Womit fängst du an?

## **Die 7 Geheimnisse des Lebens**

Ich lebe jetzt seit 2008 ein neues, selbst bestimmtes Leben. Hier sind die Geheimnisse, auf die ich dabei gestoßen bin. Denkst du da auch manchmal drüber nach?

1. Leben ist, wenn du es spürst.

Wenn du lachst, weinst, bangst, vor Erregung zitterst - dann spürst du das wahre Leben. Das sind nicht immer nur die schönen Gefühle. Auch die unangenehmen sind es wert, gefühlt zu werden. Aber wenn du mal ehrlich bist: Manchmal tut es richtig gut, wütend zu sein. Oder zu weinen. Das ist okay. Du bist nicht schlecht, weil du mal wütend bist. Das gehört dazu.

2. Ein freies, zufriedenstellendes Leben kannst du dir nur selbst einrichten.

Andere tun das nicht für dich. Glaub mir. Im Gegenteil, sie werden dich eher noch davon abzuhalten versuchen, denn dann würdest du sie ja drauf stoßen, dass auch sie ihr Leben nicht wirklich leben.

Lass dich nicht von Miesmachern aufhalten. Es sei denn, du willst dein Leben verschwenden.

3. Ein freies, zufriedenstellendes Leben kann sich jeder einrichten.

Ob du in einer Beziehung lebst, Kinder hast, Haustiere. Es ist dein Recht, "trotzdem" auf dein Inneres zu lauschen und dein Leben so zu leben, wie du es haben willst. Irgendwann ist es vorbei, dann ist es zu spät.

Es gibt immer einen Weg.

Dich hemmt weniger, als du meinst. Was dir im Weg steht, das bist du allein. Aber du hast einen wirksamen Radar und Helfer dafür, was du wirklich tun solltest:

4. Dein Bauch sagt dir, was wirklich richtig und wichtig ist.

Du kennst doch ganz bestimmt das Gefühl, dass dir innen drin komisch wird, wenn du etwas nicht wirklich tun willst. Wie wäre es, wenn du beim nächsten Mal mal diesem Gefühl nachgeben und die Sache auch wirklich NICHT tun würdest? Du wirst staunen, wie viel besser es dir gehen wird. (Du bekommst Übung darin, dann fällt's dir leichter.)

5. Die "magischen Momente" in deinem Leben fühlen sich in dem Moment, wenn du sie erlebst, meist nicht magisch an.

Dass sie es doch waren, das erkennst du erst später.

Es gibt viele dieser magischen Momente. Erinner dich oft an sie und spüre Dankbarkeit dafür, und du wirst glücklicher sein.

6. Du brauchst weniger, als du meinst.

Das Außen redet dir ein, was du vermeintlich alles brauchst. Klar, sie wollen, dass du all das Zeug kaufst. Dafür musst du natürlich viel Geld verdienen, um dir all das leisten zu können. Und so bist du abhängig.

Ist es dir das wirklich wert?

7. Einsam sein kann man auch in der glücklichsten Partnerschaft. Aber du bist nicht einsam, wenn du dir selbst genügst.

Dass du dich auch mit deinem Partner oder besten Freund, deinen Eltern oder Kindern manchmal einsam fühlst, ist keine Katastrophe. Es ist ganz normal und beweist auch nicht, dass diese Beziehung zuende ist oder irgendwie schlecht läuft.

Es sagt nichts über die Beziehung zu deinem Partner/besten Freund usw. aus. Sondern nur über deine Beziehung zu dir selbst. Wenn du dich selbst leiden kannst und gut erträgst, dann fühlst du dich nicht einsam.

Bonus: 8. Schieb das Leben nicht zu lange auf. Irgendwann ist es vorbei.

## ABSCHNITT ZWEI

### **Schritt 2: Wie fange ich an?**

#### **Das Versprechen an dich selbst**

Der Moment, in dem ich mich in mich selbst verliebte und mir ein lebenslanges Versprechen gab, das war der im Oktober 2007. Mit diesem Versprechen war klar: Das ist lebenslang.

Und welche Wahl haben wir denn, hm?

Du willst nicht länger tun, was andere dir vorschreiben?

Du willst dein eigenes Ding machen?

Du brauchst endlich wieder Platz zum Durchatmen?

Du willst nur noch mit Menschen zusammen treffen, die du auch leiden kannst?

Du willst einfach nur Ruhe und Zufriedenheit finden?

Hörst du selbst dir denn zu? Nimmst du deine Wünsche ernst

Wie viel von dem, was du dir im Leben wünschst, du bekommen wirst, hängt vom Wert ab. Von dem Wert, den du dem Wunsch beimisst. Und von dem Wert, den du dir selbst zuschreibst.

In deinem Inneren weißt du längst, was wirklich gut und richtig ist.

Die einzige Erlaubnis, die du brauchst, ist die von dir selbst.

Sei nicht so streng mit dir.

Gib dir selbst ein Versprechen, dir treu zu sein, gut für dich zu sorgen und immer für dich da zu sein.

Ich werde häufig gefragt, wie ich 2007/08 den Mut aufgebracht habe, meine Beamtenstelle zu kündigen. Ich hatte damals ehrlich gesagt nicht das Gefühl, dass ich mutig war. Ich hatte einfach das Gefühl, dass es nicht mehr so weitergeht. Dass mir keine andere Wahl bleibt, als zu kündigen. Denn ich konnte den Gedanken einfach nicht ertragen, bis an mein Lebensende so weiterzumachen.

Also setzte ich mir selbst ein Ultimatum. Es war Oktober 2007. Ich war gerade von einer USA-Reise zurückgekehrt und mir graute davor, wieder in den Arbeitsalltag zurückzukehren. Ich musste etwas verändern, so viel war mir klar, aber ich hatte keinen blassen Schimmer, was ich stattdessen tun wollte.

Gut, ich hatte schon seit 10 Jahren den Wunsch, mit Künstlern zu arbeiten, und ich hatte mein gesamtes Erwachsenenleben lang Yoga gemacht. Das waren so meine beiden großen Leidenschaften. Aber ein Beruf in diese Richtung - das wirkte doch irgendwie reichlich unerreichbar ...



Jedenfalls hatte ich für Februar 2008 ja noch meine Reise nach Indien geplant, und die wollte ich auf jeden Fall noch machen.

Bis dahin, so mein Ultimatum an mich selbst (an das Universum, das Schicksal oder wer deiner Meinung nach dafür zuständig ist, unseren Lebensweg festzulegen), würde ich eine Lösung finden.

Ich gab mir selbst das Versprechen, dass ich nach der Indienreise kündigen und ein neues Leben anfangen würde.

Und dieses Versprechen hab ich gehalten.

Ich hatte mir 4 Monate - genügend Zeit, aber auch nicht zu lange -, gegeben, und ich hatte mich geöffnet für neue Ideen und Möglichkeiten.

Und genau vor der Abreise kam auch die Alternative: Meine Schwester gab mir einen Flyer zur Ausbildung als Yogalehrerin.

Dass ich letztendlich nie Yogalehrerin geworden bin, dafür aber zuerst in Künstleragenturen mitgearbeitet und wenig später - Mitte 2009 - meine eigene Konzertagentur aufgemacht habe, das steht auf einem anderen Blatt. Es zeigt allerdings, dass ich mir selbst ein Versprechen abgenommen und es gehalten habe, dass ich für mich da bin und mir vertrauen kann.

Bitte gib dir heute dein eigenes Versprechen, alles nötige zu unternehmen, damit du zufrieden alles erleben kannst, was du dir für dein Leben wünschst.

## **Lebe einfach, was du sein willst**

In "Gespräche mit Gott", Band 1 heißt es:

"Es gibt nichts zu tun, außer zu sein."

"Was sein?"

"Was du sein willst. Versuch zu sein, was du sein möchtest."

Wenn du etwas Bestimmtes sein willst, dann sei es einfach.

Verstehst du, was ich meine?

Wenn du Vegetarier sein willst, dann iss einfach vegetarisch.

Wenn du gesund sein willst, dann lebe jeden Tag so gesund wie möglich.

(Und du hast jeden Tag wieder eine neue Chance dazu.)

Wenn du glücklich sein willst, dann frage nicht "Wann *werde* ich endlich glücklich?!", denn das impliziert jedes Mal, wenn du das fragst, dass du es noch nicht bist. Sei stattdessen einfach

glücklich = finde Dinge, die dich schon jetzt dankbar und glücklich machen. Viele kleine Dinge in deinem Alltag. Da gibt es sicher was!

So einfach.

Von diesen Sätzen wissen wir, dass sie funktionieren.

Was wolltest du schon immer mal tun?

Wer willst du sein?

Wann willst du das endlich angehen?

### **Was willst du haben?**

So, dann müssen wir uns jetzt absolut klar machen, was wir von unserem Leben wollen.

Diese Frage meine ich also absolut ernst. Ich will einfach nur gern von dir wissen, was im Moment deine Wünsche, Sehnsüchte und Ziele sind. Verrätst du mir einige davon?

Führst du ein Tagebuch? Schreib dir eine Liste! Was du schriftlich festhältst, geht dir nicht gleich wieder verloren.

Lass uns doch mal träumen. Was wünschst du dir? Zwar ist grad nicht Weihnachten oder Geburtstag, aber vielleicht hast

du ja nicht alles, was (insgeheim?) auf deinem Wunschzettel stand, bekommen?

Dann schreibe dir jetzt einen neuen Wunschzettel und erfülle dir diese Wünsche selbst!

Erinnerst du dich an mein grünes Plakat, das ich mir geschrieben und über das Bett gehängt hatte? Dieses Plakat hat gewirkt. Es hat mich jeden Morgen daran erinnert, was ich in meinem Leben sein, tun und haben möchte.

Mit welchen Fragen schlägst du dich gerade so rum? Was sind aktuell deine Baustellen? Was ist gerade dein größtes Problem? Womit kann ich dir vielleicht sogar helfen?

In diesem Abschnitt unseres Buches wirst du lernen, die Sachen anzugehen und zu lösen und deinen Neuanfang in die Wege zu leiten. Hier ist die Praxis. Schön, dass du hier bist!

Wo willst du hin? *Wann* willst du es? Und was hindert dich daran?

### **Wozu überhaupt Ziele?**

Gut, einfach ins Blaue zu fahren, das machen der Schatz und ich auch sehr oft, und wir erleben die schönsten Sachen unterwegs. Wir finden vor Weihnachten einen herrlich

beleuchteten riesigen Schwibbogen auf einem See. Wir sehen Glühwürmchen, wenn wir einfach nur irgendwo frische Luft schnappen wollen. Wir finden sogar die Milchstraße auf unserer ersten längeren „Einfach Drauflos“-Tour. Aber wenn wir auf diesen Reisen sind, gilt es für uns auch nicht, an ein bestimmtes Ziel zu kommen. Dann sind wir auf Entdeckungsreise.

Wenn wir aber ein Ziel haben und vielleicht sogar zu einem bestimmten Zeitpunkt dort sein müssen, dann nutzen wir doch lieber die Autobahn und schalten das Navi an, damit es uns zu einem bestimmten Termin zuverlässig dorthin bringt.

Du und ich – wir haben in unserem Leben nur eine bestimmte Zeitspanne zur Verfügung. Irgendwann wird es vorbei sein. Am Ende wollen wir doch alles gemacht haben, was wir uns von unserem Leben gewünscht haben, oder?

Was also ist dein Ziel für dein Leben? Wie soll sich dein Leben ab jetzt anfühlen? Wofür genau hast du dir dieses Buch hier besorgt?

Wenn du einen noch unerfüllten Traum hast, den du dir in diesem Leben erfüllen willst, dann hast du diesen Termin. Dann schalte jetzt dein Navi ein und fahr auf die Autobahn.

## **Weißt du eigentlich, was du willst?**

Du wirst lachen, aber die meisten Leute wissen das anscheinend nicht. Jedenfalls nicht so genau. Sie wollen „glücklich sein“. Oder „reich“. Tja, aber was heißt das genau? Wie fühlt sich „glücklich“ an? Wie misst man das? Und wie soll man das erreichen, wenn man nicht mal weiß, wie es sich anfühlen soll?

Oder „reich“. Bist du schon reich, wenn du 100.000 € auf deinem Konto hast? Der eine wird begeistert „ja“ rufen, der andere: „Pah! Peanuts! Ich brauche viel mehr.“ Wie fühlt sich „reich“ an? Wie leben „Reiche“? Bemisst sich „reich“ nur nach dem Geld, das man verdient, oder auch nach anderen Dingen? Bzw. wie willst du leben, wenn du erst „reich“ bist?

Was ist dein Ziel? Ist es Reichtum? Ist es Freiheit? Ist es etwas ganz anderes?

## **Die Herrin der Listen**

Fasst du gerne gute Vorsätze und probierst neue Möglichkeiten aus? Oder bist du schon so entmutigt und meinst, die halten doch sowieso wieder nicht lange, also wozu überhaupt noch

Entschlüsse für ein besseres Leben fassen?

Das fände ich traurig. Damit gibst du dein Leben auf. Du hast noch so viele Jahre vor dir. Bitte höre nicht auf zu träumen. Ich sag dir noch in diesem Kapitel, wie du dir deine Wünsche erfüllst.

**Die wenigsten Wünsche kannst du dir *nicht* selbst erfüllen.**

Ich weiß das, denn ich mache das ja seit 2008.

**Im Prinzip ist es nicht mehr als das:**

**Ich stelle mir vor, wie ich mein Leben haben will, und dann richte ich mir den Alltag entsprechend ein.**

Schreibe dir einfach auf, was du haben willst.

Dann mache dir Termine dazu in deinen Kalender.

Und irgendwann hast du dir deinen Wunsch erfüllt.

So einfach ist das.

Es ist nur eine Frage der bewussten Entscheidung.

Ich denke dabei immer darüber nach, worauf ich am Ende meines Lebens zufrieden zurückblicken möchte. Und dann mache ich meine Pläne und notiere mir auch die Schritte, die es benötigt, diese Dinge wahr zu machen.

Ich habe es wirklich nicht anders gemacht.

Weißt du, warum deine guten Vorsätze bisher nie lange hielten? Weil sie nicht alltagstauglich waren.

Weil sie nicht konkret genug waren. Sie gingen bald wieder im Alltagstrubel verloren, weil du dir die Schritte nicht notiert hattest. Du kanntest nur das Endergebnis (abnehmen, nicht mehr rauchen, mehr Zeit haben) – aber das ist zu unkonkret. Keine Zahlen, keine Zwischenergebnisse, keine eingeplante Kontrolle, kein Plan. Du hattest nicht festgelegt, *wie* du dorthin kommen willst.

Und dann fehlte noch etwas Essentielles: Sie kamen nur vom Kopf her, waren nicht mit Gefühlen aufgeladen.

Du musst deine Wünsche immer wieder "füttern". Immer wieder aufwecken. Ein brennender Wunsch motiviert dich ganz anders, ihn zu verfolgen, als eine reine Vernunftentscheidung deines Kopfes.



## **Das ist Schritt 1 der Erfüllung deiner Wünsche. Sie zu füttern.**

Fokus. Entrümpeln. Das Ziel nicht aus den Augen verlieren. Täglich einen kleinen Schritt darauf zu tun. Nicht aufgeben, auch wenn das Ziel noch fern ist.

Wie du dich täglich wieder neu motivierst:

Listen und Pläne lenken mein Leben. Ich habe eine Lebensliste mit allen Zielen und Erlebnissen, die ich bis zu meinem Tod erreichen möchte. Und die schau ich mir immer wieder an, veröffentliche sie, rede darüber.

Ich habe einen genauen Plan, wohin ich mit meinen Unternehmen im laufenden Jahr will.

Und für die Eröffnung unseres Ladens - unser gemeinsames "Real Life"-Geschäftsprojekt - haben meine Schwester und ich 2015 besonders große und konkrete Pläne und Listen gemacht und die dann Schritt für Schritt abgearbeitet.

Zu meinem Geburtstag und am Ende eines Jahres bin ich immer richtig in Stimmung, mein bisheriges Leben Revue passieren zu lassen und mir meine großen Träume für mein Leben wieder in Erinnerung zu rufen, aber das geht genau so gut zu jedem anderen Neuanfang: Ein neuer Monat, ein neues Quartal (Januar, April, Juli, Oktober).

Listen helfen dir dabei, die Träume festzuhalten, dir die Schritte dahin auszumalen und die dann Stück für Stück zu gehen, ohne etwas Wichtiges zu vergessen oder immer wieder neu planen – und sich dadurch ablenken – zu lassen. (Das würde man Prokrastination nennen, sich drücken.)

Ich mache mir schon mein Leben lang Listen; und jedes Jahr erstelle ich Pläne und Übersichten und Checklisten für meine Unternehmen. (Ich habe auch Drei- und Fünfjahrpläne, die ich jährlich anpasse und kontrolliere.)

Ich hab's nicht umsonst seit 2008 so weit gebracht, hab nicht ohne Grund und Plan mein Leben schon so weit nach meinen Bedürfnissen eingerichtet, mit täglichem Ausschlafenkönnen, Arbeit, die ich wirklich liebe und begeistert tue, viel Zeit für alles, was mir wichtig ist.

Das war alles geplant!

Ich teile meine wichtigsten Hilfsmittel mit dir, damit du sie nur noch abuarbeiten brauchst und ebenfalls voran kommst zu dem Leben, das du dir immer erträumt hast.

Du findest all meine Listen, die ich selbst benutze, hübsch digital aufbereitet, zum Abarbeiten und Traumerfüllen in meinen Kursen und Materialien in der ganzichselbst Lounge.

Und zu der gelangst du über meine Webseite –

[www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com).

## **Schritt 2 zur Wunscherfüllung: Setze dir Termine, zu denen du die Schritte zu deinem Glück angehst!**

Du hast jetzt die Liste deiner Träume. Nun breche sie herunter in die einzelnen Schritte, die du zu gehen hast, damit diese Träume wahr werden. Und dann setze dir Termine, an denen du diese Schritte erledigt haben wirst.

Mit diesem Buch hier z. B. war es genau so. Ich wusste, ich wollte ein Buch schreiben, das meinen Lesern beim Neuanfangen hilft.

Ich wusste, was ich schreiben wollte. Aber ich musste es noch aufschreiben, formulieren, formatieren, ein Titelbild erstellen, Korrektur lesen, technisch zu einem E-Buch umsetzen und bei Amazon hochladen und dafür werben, damit es dann auch Leser hat.

Also legte ich einen Termin fest, wann es veröffentlicht werden wird. Und diesen Termin verkündete ich schon. Ja, schon, als ich die Idee hatte! Ich gab ihn auf meiner Webseite bekannt, auf Facebook und im Liebesbrief.

Der Termin lag einige Monate voraus, damit ich genügend Zeit habe, das Buch auch zu schreiben und zu lektorieren und technisch umzusetzen. Aber er war auch nicht in allzu weiter Ferne, damit ich nicht das Anfangen immer wieder aufschiebe.

Denn seien wir doch mal ehrlich: Wenn zu viel Zeit ist, fangen wir trotzdem erst auf den letzten Drücker an.

Merke: Zu diesem Zeitpunkt hatte ich das Buch noch nicht mal begonnen. Es lebte nur in meinem Kopf! Es war waghalsig, es jetzt schon anzukündigen, ja. Riskant. Was, wenn ich es nicht schaffe?!

Ich hatte sogar schon ein Titelbild gemacht und es überall in meiner Werbung gezeigt. Und dann entschloss ich mich, nochmal ein ganz neues Cover – ein viel besseres, wie ich zugeben muss – zu entwerfen. Na und? Keiner hat mich ausgelacht oder auch nur einen Kommentar zu meinem Meinungswechsel gemacht. Das erste war halt nur ein Arbeitscover. So wie es auch Arbeitstitel für Filme gibt. Das Endergebnis zählt.

Wenn ich am Ende festgestellt hätte, dass die Zeit bis zum Veröffentlichungstermin für all die Arbeitsschritte zu knapp war, nun, dann hätte ich eben bekannt gegeben, dass ich noch etwas länger brauche. Daran ist doch nichts, wofür ich mich schämen müsste. Schlimm – für meinen Traum - wäre nur, wenn ich es nie probiert hätte.

Als ich meine Konzertagentur nach fünf Jahren wieder aufgegeben habe, empfand ich das auch nicht als schlimm. Ich hatte doch fünf überwiegend tolle Jahre gehabt, wollte das nur für den Rest des Lebens nicht weitermachen, weil ich etwas

*noch* besseres gefunden hatte. Nur wenn ich auf meinem Sterbebett hätte denken müssen: 'Eigentlich wollte ich immer mal mit Künstlern arbeiten, hab es aber nie getan.', *das* wäre deprimierend.

So, wenn ich also den Erscheinungstermin meines Buchs, das du jetzt hier in den Händen hältst, nicht vorher bekannt gegeben hätte, wäre das Buch wahrscheinlich nie entstanden. Es hätte ja keiner davon gewusst, also hätte ich es ja auch nicht tun müssen.

Aber es wird so vielen helfen. Es ist wichtig! Ich *wollte* es schreiben. Ich brannte dafür. Es gehört zu meiner Lebensaufgabe. Ich wusste, dass ich es – mit etwas Disziplin – kann. Dadurch, dass ich den Veröffentlichungstermin schon bekannt gegeben und schon mit der Werbung begonnen hatte, musste ich jetzt auch das Buch abliefern.

So geht das auch mit deinen Träumen. Fange an, davon zu reden, wenn sie dir wirklich ernst sind. Denke immer daran, was du bei deinem Tod über dein Leben denken willst, welche Träume du ausprobiert haben willst. Und denke auch daran, dass du jetzt jung und fit bist und nicht weißt, wie lange das so bleiben wird.

Sind dir deine Träume wirklich wichtig? Dann erfülle sie dir!

Damit du nicht einfach dein Ziel im Alltag untergehen lässt, liste sie auf. Dann setze dir einen Termin. Und genügend Zwischenziele. Verpflichte dich öffentlich, z. B. in deinem Blog oder auch nur einem Freund oder deinem Partner gegenüber, über die Zwischenergebnisse zu berichten. So bist du gezwungen, an deinem Ziel dran zu bleiben. Und wirst viel motivierter sein, deine Träume wahr zu machen.

**Und es gibt noch einen 3., aber obligatorischen Schritt:  
Lass dich regelmäßig wieder neu motivieren, und zwar von anderen, die ihre Ziele schon erreicht haben oder auf dem selben Weg sind wie du.**

Nichts hilft besser, einen Traum beständig neu zu füttern, als Leute zu erleben, die etwas ähnliches gerade tun oder schon geschafft haben. Dein Neid wird dich führen. Neid ist was Gutes, wenn du ihn als Wegweiser nutzt. Er zeigt dir, was du auch wirklich wirklich willst. Schau mal hin, was dein Neid dir zeigt, und dann lege Schritte fest, wie du das auch kriegst.

Du findest eine ganze Gemeinschaft aus Leuten, die genau so optimistisch, idealistisch, enthusiastisch an die Erfüllung ihrer Lebenswünsche gehen, z. B. in der ganzichselbst Lounge.

Hier erfährst du mehr über die Lounge:

[www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

Und es ist genau das Gegenteil von egoistisch, wenn du dafür sorgst, dass es dir selbst gut geht.

## **Die Liebe leben – nicht die Angst**

Schon seit Längerem mache ich mir Gedanken über die Liebe. Viele Jahre, ja Jahrzehnte lang sehnte ich mich nach ihr. Dann trat 2012 mein Schatz in mein Leben. Seitdem denke ich über die Liebe in eine etwas andere Richtung nach. Mehr so über Beziehungen. Aber heute will ich darüber hinaus gehen und klären: Wie du täglich die Welt rettest. Nämlich mit Liebe.

(Keine Sorge, es kostet dich nichts.)

Dieser Artikel ist inspiriert von Veit Lindaus Buch "Liebe radikal". Ich habe es gelesen, weil ich mehr über das alltägliche Liebesbeziehungsleben und das Aufrechterhalten einer solchen Beziehung erfahren wollte. Aber dieses Buch sagt noch viel mehr aus. Es geht in Wirklichkeit um die Liebe zwischen uns allen hier auf der Erde.

Klingt verrückt, aber ich seh das auch so:

Wir sind alle miteinander verbunden.

Auf der Businessplattform XING konnte man sich anzeigen lassen, wer mit wem über wen verbunden ist. Dabei kam raus: Irgendwie kennt über mehrere Ecken doch jeder jeden. Auch wenn man sich noch nicht getroffen hatte. Wir sind nicht allein.

Zum Einen verbinden uns Erfahrungswerte, die wir alle so ähnlich auch erlebt haben. Daneben haben wir alle die Fähigkeit zur Empathie, zum Einfühlen in andere Wesen. Und dann stammen wir doch irgendwie alle von vorherigen Generationen ab, mit denen wir unleugbar über viele Jahrhunderte zurück sowie in die Breite, über Geschwister, Verheiratungen und deren Kinder, deren Kinder ... - verbunden sind.

Kannst du es sehen, dieses Netz, zu dem wir gehören?

Und wir begegnen einander im Alltag, und unsere Entscheidungen, seien sie noch so klein und unbewusst, ziehen wieder Folgen nach sich - für dich selbst und für alle weiteren, die dir und all den anderen an diesem Tag begegnen. Jede unserer Handlungen beeinflusst wiederum die Leben aller anderen, die da mit "dran hängen".

Achte nur mal drauf, wie du dich noch eine Weile lang fühlst, wenn dir jemand ein Kompliment macht. Was du daraufhin ausstrahlst.



Es ist also nicht so, dass du "du" bist und "die" die Gesellschaft. Wir alle *sind* "die Gesellschaft". Wenn wir sagen: "Die Gesellschaft muss endlich umdenken.", dann sind wir alle damit gemeint.

Und wir können so viel bewegen, wenn jeder jederzeit sein Bestes gibt.

Mit unseren täglichen Entscheidungen können wir die Welt verbessern.

Jeder von uns.

Und dazu brauchen wir auch nicht viel Geld. Es ist kostenlos und total schmerzlos

- jemanden anzulächeln
- jemandem die Tür aufzuhalten
- dem Busfahrer einen guten Morgen zu wünschen
- einer Frau/einem Mann zu helfen, den Kinderwagen eine Treppe rauf zu tragen
- jemandem wirklich zuzuhören

Und doch bewirken allein diese Kleinigkeiten so unglaublich viel! Die Welt dieser einen Person hast du damit verbessert. Und wer weiß, er lächelt weiter (unbewusst) jemand anderen an, der sich wiederum darüber freut ...

Etwas schwerer fällt es uns da vielleicht schon

- jemandem ein Kompliment zu machen
- jemandem Hilfe anzubieten
- jemandem mit 50 Cent auszuhelfen (besonders, wenn derjenige auf's Klo muss) - überhaupt, warum kosten Toiletten Geld?

Aber deine Geste, was auch immer es war, wird deinen eigenen Tag ebenfalls schöner machen. Denn Helfen und Geben macht Glücksgefühle auch beim Geber. Warte nicht, dass der andere anfängt. Mache du den ersten Schritt. Wenn alle warten, dann wird nie was passieren. Es kostet dich wirklich nichts als ein Lächeln.

Und das gilt auch, wenn du zufrieden bist, weil du deine Träume ausprobierst. Du bist zufrieden, du bist großzügiger, weil es dir selbst gut geht. Und du gibst das – bewusst oder unbewusst – an deine Umgebung weiter.

Auch wenn es schwer zu begreifen und sicher nicht auf Anhieb zu überprüfen ist, dass wir alle so miteinander verbunden sein sollen: Ich will am Ende alles getan haben, was in meiner Macht stand, um diese Welt ein wenig besser zu machen.

Und in meiner Macht steht eine ganze Menge.

Selbst wenn das naiv klingt - Liebe und so. Ich behaupte, es bringt auf jeden Fall mehr, und es macht deinen eigenen Alltag netter, wenn du nett zu anderen bist, als wenn du nur zweifelst und moserst und grollst, dass das doch eh alles Quatsch sei.

Willst du in Groll und Angst leben oder die Liebe erfahren?

Die täglich gelebte Liebe - dabei helfen dir Übungen in Achtsamkeit, praktizierte Selbstliebe und gute Selbstkenntnis. So kannst du Vertrauen zu dir selbst und in deine eigenen Entscheidungen aufbauen - das Selbst-Vertrauen.

Wie wär's, wenn du heute Abend mal für dich oder mit deinem Partner oder deinen Kindern 3 Dinge aufzählst, für die du dankbar bist. Du kannst das zu einem schönen Abendritual machen, entweder, wenn ihr alle beim Essen zusammen sitzt oder vor dem Schlafengehen.

Das Leben ist doch ein Wunschkonzert!

Und du bist der Musiker.

(Sandra Hylla)

Mit einem Masterplan wie deiner Liste ist es nicht mehr schwierig, Ziele zu erreichen. Denn du bestimmst ja selbst, welche Ziele es sein sollen und welche Schritte dorthin für dich machbar sind. Du selbst machst sie so leicht oder schwierig, wie du es dir zutraust.

Ich war nicht länger gewillt, mein Leben aufzuschieben, so wie ich das bis 2008 getan hatte. („Wenn doch endlich Wochenende wäre.“ „Wenn ich doch endlich schlanker wäre.“ „Wenn mich doch endlich jemand aus meiner Einsamkeit erlösen und küssen würde.“)

Ich *lebe* doch auch schon auf dem Weg *zu* meinen Zielen, nicht erst *ab* dort. Jede Minute meines Lebens soll sich möglichst richtig anfühlen.

Nur wenn du dir genau bewusst machst, was du eigentlich willst, kannst du dir das auch so einrichten. Dazu musst du die Einzelheiten deines Traums kennen. Wie soll es sich anfühlen? Welche einzelnen Handlungen willst du tun, welche Dinge konkret täglich erleben? (Es motiviert dich besser, dich auf das zu konzentrieren, was du willst, statt darauf, was du nicht willst.)

**Anfangen mit System - Überforderung ausgeschlossen**

Meiner Erfahrung nach ist das der Anfang deines neuen Lebens: Das Entrümpeln. Entrümpeln des Lebens ist das über allem anderen liegende Prinzip für ein zufriedeneres und erfolgreicher Leben.

Und dazu zählt nicht nur das Entrümpeln des materiellen Ballasts, der Kleidung und des Nippes, den man so besitzt. Vor allem will auch gedanklicher Müll wie alte, fraglos von anderen übernommene Überzeugungen (aus deiner Kindheit usw.) entrümpelt werden.

Der erste Schritt, den ich machte, um mir wieder klar zu werden, was ich eigentlich will, war, mein Zeug zu entrümpeln.

Meinen Dekoschnickschnack, meine finanziellen Verpflichtungen, meine belastenden Beziehungen zu anderen Menschen.

Ich verschenkte unzählige Autoladungen von Teelichtern, Bilderrahmen und Kleinmöbeln. Ich kündigte Verträge, stieg aus Vereinen aus und verabschiedete mich von einigen schmerzhaften ehemaligen Freundschaften. Und schließlich entrümpelte ich sogar meinen alten Job.

Mit mehr Platz in meiner Wohnung, mehr Muße in meinem Alltag, mehr Freiraum überall fand ich auch mehr Freiheit dazu, meine Entscheidungen zu überdenken und ggf. neu zu treffen, meinem Leben eine neue, bessere Richtung zu geben.

Mehr Platz, mehr Zeit, mehr freies Geld – mehr Unabhängigkeit  
– mehr Leben!

Du kannst anfangen zu entrümpeln. Nicht alles auf einmal, sondern Stück für Stück. Das nenne ich den “Minimalismus der Fülle”. Und es war bei mir und ist bei allen anderen, die ich schon auf ihrem Weg in ihr ureigenes Leben begleitet habe, der erste Schritt zum freieren Leben.

Ab jetzt bestimmst *du* ganz allein, was du noch tun und haben willst. Ganz viele Dinge musst du nicht mehr machen. Du musst nicht mehr mitmachen, wenn dir nicht danach ist. Du darfst nein sagen. Du darfst andere enttäuschen. Da kommen sie drüber weg.

## **Überforderung ausgeschlossen**

Ich weiß, wie das ist: Man will irgendwie alles auf einmal. Du stehst vor dem großen Gesamtangebot. Oder dem großen Chaos. Hast das Gefühl, es müsste ALLES entrümpelt werden. Und du weißt nicht, wo du anfangen sollst.

Mein Rat: Nimm dir immer nur *einen* Bereich vor. Widme diesem Schrank, diesem Zimmer eine Woche. Oder einen Monat.

Du kannst auch mein Jahrbuch vom „Minimalismus der Fülle“ oder meinen gleichnamigen Onlinekurs zu Hilfe nehmen. Sie begleiten dich durch ein volles Jahr des Entrümpeln. Monat für Monat nehmen wir uns einen Teilbereich deines Lebens vor und befreien ihn von Ballast, veralteten Dingen. Am Ende des Jahres wirst du freier, erleichterter, selbstbestimmter und wohlhabender sein als jetzt.

Entweder suchst du dir das eine Thema aus, das grad bei dir am meisten "brennt".

Oder du machst das Thema, das grad in diesem Monat dran ist.

Oder du machst das ganze Jahrbuch/den ganzen Kurs von vorn bis hinten durch - denn die Themen bauen irgendwie aufeinander auf, vom Grundlegenden zum Konkreteren.

Hier sind die Themen, die wir nacheinander Monat für Monat angehen:

Januar: Medien

Februar: Morgenroutine

März: Ernährung

April: Kleidung & Besitz

Mai: Kosmetik, Reinigungsmittel, Chemie

Juni: Virtuelle Daten

Juli: Zeit, Verpflichtungen & Aktivitäten

August: Geld

September: Beziehungen

Oktober: Neue Ideen & Träume

November: Dankbarkeit

Dezember: Weihnachten mit Sinn

Du siehst, die Materialien führen dich ganzheitlich durch dein komplettes Leben.

Aber in welcher Reihenfolge du sie auch angehst - es ist genau richtig so.

Du findest Kurs und Jahrbuch in der ganzichselbst Lounge, und alle Infos dazu bekommst du auf meiner Webseite:

[www.sandrahylle.com](http://www.sandrahylle.com)

Das Entrümpeln wird dir zur Gewohnheit werden. Und alles, was du aus Gewohnheit tust, fällt dir leicht, und du musst nicht wieder jedes Mal neu darüber nachdenken.



## **Die Macht der Gewohnheit**

Wir haben viele Gewohnheiten. Viele davon tun uns gut und sind einfach notwendig, so wie das Zähneputzen. Andere sind nicht so gut für uns.

Wir können schlechte Gewohnheiten durch bessere ersetzen. Einfach, indem wir uns darüber klar werden, was wir wollen und mit welchen, sich täglich wiederholenden Aktivitäten wir sie erreichen können. Die tägliche Wiederholung ist wichtig, denn so können wir die einzelnen Teilschritte so klein und einfach wie möglich halten, kommen aber durch die ständige Wiederholung leicht voran. Und irgendwann sind wir am Ziel.

Wenn wir eine Aktivität 21 bis 30 Tage lang täglich wiederholen, wird sie zur Gewohnheit.

Eigentlich klingt das doch gar nicht so schwierig, oder?

Welche täglichen Gewohnheiten musste ich mir aneignen?

Nun, beispielsweise täglich 1 Stunde lang an meinem Onlinebusiness arbeiten. Am neuen Angebot oder am Marketing, um meine Reichweite zu erweitern. Täglich 1 Stunde bei 200 angenommenen Arbeitstagen pro Jahr = 200 Stunden, in denen ich Bücher oder Kurse schreibe oder neue

Leute kennenlerne! So summiert sich das. Und im Einzelnen ist es nie eine nicht zu bewältigende Aufgabe.

Ich habe mir dazu einen Wochenplan erarbeitet, in dem ich mir jeden Tag einen Schwerpunkt mit dem Schritt setze, der mich zu meinem erklärten Monats-, Quartals- und schließlich Jahresziel führt.

Mache dir die Schritte dabei so klein, wie du sie brauchst, um sie auch wirklich anzugehen. Du musst motiviert sein, und die Schwelle, loszulegen, muss so klein wie möglich sein.

Wir denken immer, Arbeit und Zielerreichung müssen sich schwer anfühlen. Das Gegenteil ist der Fall. Du kannst und sollst es dir so leicht wie möglich machen, aber dabei natürlich konsequent vorwärts gehen. Jeden Tag ein Schritt, das sind an 200 Arbeitstagen im Jahr 200 kleine, gegangene Schritte.

Wenn du trainierst, fängst du auch nicht gleich mit der endgültigen Laufstrecke oder Größe der Gewichte an. Da steigerst du dich auch langsam, aber du trainierst regelmäßig.

Dabei haben wir eine mächtige Verbündete. Wir überlisten unseren inneren Schweinehund. Wir denken in Zukunft gar nicht mehr so groß drüber nach, was wir zu tun haben. Das überlassen wir jemand anderem: Die Macht der Gewohnheit.

Male dir dein Ziel – wie es sich anfühlen wird, was sich für dich verbessern wird – so genau wie möglich aus. Das brauchst du, um auf dem Weg dorthin motiviert zu bleiben.

Zu meiner Motivation habe ich mir genau aufgelistet, was konkret sich alles für mich zum Besseren verändern wird, wenn ich dieses Ziel, finanziell mit meinen Unternehmen erfolgreich zu werden, erreiche. Ich kann beispielsweise großzügiger handeln, ich kann reisen ohne Geldsorgen, ich kann besser in die Zukunft und meine Gesundheitsvorsorge investieren (teure Yogakarte, Budget ansparen für Zahnbehandlungen oder neue Brille ...). Ich kann einen Coach bezahlen, der mich weiter voran bringt. Usw.

Es ist ziemlich einfach, seine Ziele anzugehen. Klar, es wird dich Arbeit kosten, und du wirst auch Rückschläge erleben, aber das ist normal. Wichtig ist, dass du nicht aufgibst. Denk dran: Tägliche Wiederholung kleiner Schritte.

Stehe immer einmal mehr auf, als du hinfällst. Nur wenn du dein Ziel bis zum Ende verfolgst, wirst du es erreichen. Wenn du aufgibst, war alles umsonst.

Fährst du nach Hause, nur weil auf deiner Safari mal ein dicker Elefant deinen Weg blockiert?

Jetzt bist du dran. Hier nochmal die Zusammenfassung der Schritte, die du jetzt unternimmst:

Also:

1. Erkenne dein Ziel. (Wenn du keins hast, warum hast du dann dieses Buch bis hierher gelesen?)
2. Finde die Schritte, die notwendig sind, um dein Ziel zu erreichen – das ist der eigentliche Masterplan. Schreibe dir *alle* Schritte auf!
3. Entwickle aus diesen Schritten tägliche Gewohnheiten, damit du sie auch wirklich Tag für Tag gehst. Überliste deinen inneren Schweinehund.
4. Setze dir Termine, an denen du die Schritte erledigst und die Erfolge in konkreten Zahlen misst und dir notierst.
5. Rekalibriere. Norde dich immer wieder neu auf dein Ziel ein. Motiviere dich selbst auf die unterschiedlichsten Arten: Prahle vor anderen mit den Dingen, die du schon geschafft hast und lass dich von ihnen loben. Lies Erfolgsgeschichten von anderen Machern. Aber erst, nachdem du Schritt 3 und 4 erledigt hast.

So, nun würde ich zu gerne hören, wer du bist, wer hier mein Buch gelesen und was es dir gebracht hat. Welche Ziele hast du vor?

Du kannst uns in der ganzichselbst Lounge davon erzählen, dann feuern wir dich an. (Und ein öffentlich verkündetes Ziel

wirkt immer motivierender; man will ja schließlich nicht sein Gesicht verlieren, ne?)

Ich selbst berichte auf meinem Blog auf [www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com) regelmäßig aus meinem Leben und von meinen neuesten Erkenntnissen bzgl. zufriedenen Leben und Arbeiten. Ich freu mich auch dort auf deine Kommentare.

### **Ein Weg für dich zu bequemem Reichtum**

Ach ja, und wenn du deinen Freunden und Bekannten von meinen Angeboten vorschwärmst und sie aufgrund dessen eins meiner Produkte (Kurse, Coaching) kaufen, dann bedanke ich mich bei dir mit 35% ihres Kaufpreises. Na, ist das was? Das gehört zu meiner Strategie des Passiven Einkommens, und du kannst das auch. Und mit nur 3 erfolgreichen Werbungen hättest du eine eigene Loungebuchung schon wieder refinanziert. Alle Einzelheiten zu meinem Empfehlungsprogramm findest du auf meiner Webseite: [www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

Dann wünsche ich dir nun von Herzen, dass du mit meinen Tipps deine Vorstellungen von deinem zufriedenen Leben in die Tat umsetzen kannst.

Eine besonders wichtige Gewohnheit ist ein positiver und bewusster Start in deinen Tag.

## **Morgenroutine**

Der Start in den Morgen kann das Gelingen und die Stimmung für den ganzen Tag bestimmen. Deshalb legen wir ganz besonders viel Augenmerk auf diese Zeit.

Denke bewusste Gedanken am Morgen. Was willst du erreichen? Wie soll sich dieser Tag anfühlen? Was kannst du dafür tun?

Nimm dir viel Muße am Morgen. Nimm dir JETZT Zeit für das wichtigste im Leben. Wenn das Wichtigste für dich dein eigenes Unternehmen ist, dann widme die ersten Stunden des Tages - täglich! - dem Vorwärtkommen deines Unternehmens. Und wenn du dafür noch vor deiner Familie aufstehen musst.

Ich stelle mir meinen Wecker auf 2 Stunden früher (immer noch sehr human, 8 Uhr :)), genieße das langsame Hellerwerden draußen, während ich mich noch im Bett recke und strecke und ggf. einen kleinen inspirierenden Vortrag anhöre.

Dann drehe ich die Heizung höher, setze mich ins Bett oder an den Schreibtisch, schreibe die aktuellen Kurslektionen für

meinen grad laufenden Onlinekurs in der ganzichselbst-Lounge.

Manchmal mache ich mir auch einen Chai oder Milchkaffee, den ich mit ins Bettbüro oder an den Schreibtisch nehme.

So beginnst du jeden Morgen entspannt.

Hast du ein Lieblingsbuch? Oder eine Lieblingszeitschrift? Oder liest du in der Bibel? Oder einem Gedichtband oder Zitatekalender?

Welches Werk auch immer es ist: Schlag jeden Morgen, noch im Bett, eine beliebige Seite davon auf und lies, was dort steht. Das könnte das Motto für diesen Tag werden. Und es stimmt dich positiv auf den Tag ein.

Ich lese gern jeden Morgen das "Happinez"-Magazin.

Und dann stehe ich irgendwann auf, ziehe mich in Ruhe und nach Lust und Laune an und wandere oder radle in den Laden - unser Seminarzentrum.

Ich liebe meine zwei ruhigen Stunden am Morgen ganz für mich selbst.

Wie verbringst du deine Minuten nach dem Aufwachen? Bist du zufrieden damit?

Im Minimalismus der Fülle-Kurs und -Jahrbuch widmen wir der Etablierung einer neuen, positiven Morgenroutine einen ganzen Monat: [www.sandrahylle.com](http://www.sandrahylle.com)

## **Immer wieder Zeit mit dir allein**

Um dich wieder zu erden, zu norden brauchst du im Laufe eines Tages immer wieder Zeit mit dir allein. Wir sind den Einflüssen und Wünschen all unserer Mitmenschen ausgesetzt. Dabei verlieren wir uns zu leicht selbst.

Zieh dich immer wieder zurück, um wieder zu dir selbst zu kommen.

Ist dir das schon mal durch den Kopf gegangen? In den wichtigsten Momenten deines Lebens wirst du mit dir allein sein. Liebeskummer, Schmerzen ... Andere können dir beistehen, aber es fühlen und erleiden - das musst du selbst. Wenn du dich gut kennst, weißt, was dir gut tut, kannst du selbst am besten für dich sorgen.

Wir können uns selbst nicht erkommen. Wir können ans Ende der Welt reisen. Wer wird dort sein? Wir. Bzw. du.

Ich glaube, am wichtigsten ist es, für uns selbst mehr Verständnis und Nachsicht aufzubringen: Für unsere



komischen Macken, seltsamen Vorlieben, geheimen Sehnsüchte (die keiner wissen darf, weil sie peinlich sind).

Das bist eben du. Erlaube sie dir doch.

Du bist immer bei dir. Du kannst dir nicht ausweichen, aus dem Weg gehen. Also kannst du auch ebenso gut gut für dich sorgen, um dich besser leiden zu können.

Mit deinem Kind wärst du nicht so streng, oder mit deiner Freundin. Alle von uns sind auf die eine oder andere Weise etwas schräg. Ich finde das schön!

Sei lieb zu dir.

Und wie wär's mal mit einer kleinen kreativen Bastelei, die das Herz wärmt?

## **Bonus: Vision Boards - dein kreativstes Hilfsmittel auf dem Weg zu deinen Zielen**

Man kann dem Geist ziemlich leicht einreden, man hätte sein Ziel schon erreicht. Er unterscheidet bei Gefühlen nicht zwischen Realität und Wunsch.

Das ist auch das Wirkprinzip von Vision Boards – Bilder oder Collagen, die zeigen, was du erreichen willst. Sie wecken

Gefühle, und dein Geist hält die Dinge für real. Schritt 1 zur Wunscherfüllung. Die meisten Wünsche kannst du dir nämlich doch selbst erfüllen. Du brauchst nur einen guten Plan und einen Wunsch, der stark genug ist.

Triff einfach bewusste Entscheidungen, damit dein Alltag sich genau so anfühlt, wie du es für dich für richtig hältst. Voller Qualität, voller nährender, wohltuender Dinge. Voller Absicht und Bewusstheit und Achtsamkeit.

Vision Boards helfen dir dabei. Sie machen Spaß. Vision Boards machen gute Laune. Vision Boards kannst du ganz allein für dich machen oder in Gemeinschaft. Vision Boards sind eins meiner Lieblings-Hilfsmittel, um mir über meine Ziele klar zu werden und mich motiviert zu halten. Ich habe schon eine ganze Kollektion von Vision Boards.

Mein grünes Poster, von dem ich früher schon erzählte, war eins.

Vision Boards kommen als Collagen, aber auch als Ziehharmonikas aus Karton, Kalender, Duschvorhänge (mit Taschen – ja, so eins hatte ich!) oder Schachteln.

Auf meiner dieses Buch hier begleitenden Webseite

<http://sandrahylia.com/neustartextras/>

auf der du viele Zusatzmaterialien zum Buch findest, kannst du dir einige meiner Vision Boards anschauen.

Vision Boards zeigen dir auf sehr schöne Weise, was du mit deinem Leben planst. Sie halten dir deine Ziele vor Augen. Sie erfreuen dich und andere Betrachter. Sie bringen dich weiter und verschönern dir dein Leben.

Ansonsten kann man auch im Computer - einfach als eigenen Ordner auf der Festplatte oder als Hintergrundbild, in Pinterest oder anderen Seiten - Sammlungen mit Bildern oder Vision Boards anlegen und die teilen - oder auch nicht. Für mich wirkt's allerdings besser, wenn ich das mit Papier mache.

Auf jeden Fall machen sie deine Wünsche sichtbar. Dadurch werden sie greifbarer, wirklicher, glaubhafter für dich.

Ich hatte und habe mit ihnen eine Menge Spaß. Und ich habe mir mit ihrer Hilfe mein Leben genau so eingerichtet, wie ich es haben wollte. Heute lebe ich das. Jeden Tag.

## **Listen & Pläne**

Manchmal reicht auch eine einfache MindMap, um wieder in die Spur zu kommen. Deine Ziele müssen einfach frisch gehalten werden. Und wenn du fühlst, dass es notwendig ist,

alles nochmal aufzuschreiben, dann ist das auch richtig so.  
Dann mach es.

Es reicht allerdings nicht allein, seine Ziele zu kennen. Wichtig ist es, auch die notwendigen Schritte dorthin schriftlich festzuhalten. (Aus den Augen, aus dem Sinn.)

### **Und so machst du dir dein eigenes Vision Board:**

1. Sammle einige Zeitschriften. (Oder drucke dir Bilder aus dem Internet aus.)
2. Nimm dir bunte dicke Stifte, einen Klebestift, ein großes Blatt Papier. (Oder klebe zwei A4-Blätter zu einem zusammen. Oder bastle dir aus Papier eine Ziehharmonika. Oder eine Box.)
3. Und nun folge einfach deinem Gefühl. Schneide die Bilder aus, die dir gefallen und klebe sie auf deine Unterlage. Entweder weißt du schon vorher, welches Thema die Bilder haben sollen und suchst gezielt danach, oder du erkundest deine noch nicht so bekannten Wünsche, dein Inneres, indem du dich einfach davon führen lässt, zu welchen Fotos und Symbolen du dich hingezogen fühlst.

4. Du kannst auch noch Worte oder Texte, nötige Geldbeträge oder Vorhaben-Listen dazuschreiben, z. B. auch auf die Rückseite.
5. Oder fange an, im Computer oder auf Pinterest etc. Bilder zu sammeln, die deine Wünsche symbolisieren. Trotzdem solltest du irgendwo einen schriftlichen Plan machen, wie du diese Wünsche wahr werden lassen willst. Einen, auf den du immer wieder zurückgreifen, mit dem du arbeiten kannst.

Viel Spaß beim Erschaffen deines Traum-Lebens!!! Darf ich deine Collage mal sehen?

Ich hab sie schon erwähnt – zur Wunscherfüllung nötige Geldbeträge.

Das ist vielleicht der Gedanke, der die meisten von uns blockiert. Aber ich verspreche dir, auch diese Blockade werden wir gemeinsam auflösen!

### **Es ist doch immer das Geld, das fehlt**

Wenn ich einmal reich wär ...

Möchtest du genügend Geld haben, um dir deine Wünsche zu erfüllen?

Hast du es satt, bei jeder Rechnung Bauchkrämpfe zu kriegen und dir Sorgen darüber machen zu müssen, wie du dir am Ende des Monats auch nur was zu essen leisten kannst?

Wartest du auf jemanden, der dich reich macht?

Auf einen Lottogewinn? Spielst du Lotto?

Auf eine Erbschaft? Willst du wirklich, dass einer deiner nächsten Angehörigen stirbt, damit du endlich zu Geld kommst?

Auf den reichen Partner/die reiche Partnerin? Schon angefangen zu daten?

Wäre es nicht vielleicht klüger, wenn du selbst ein paar Dinge in deinem Leben so einrichtest, dass du an einigen Ecken Geld einsparst und an anderen Stellen Geld hinzu bekommst?

Ja, Geld sparen. Das interessiert wohl die meisten von uns. Geld für all die schönen Dinge, die wir uns wünschen - davon kann man einfach nie genug haben, nicht wahr? Das ist aber nur die eine Hälfte des Geheimnisses für mehr finanzielle Freiheit. Die andere Seite ist: Geld dazu verdienen. Ich hab hier gleich auch eine gute einfache Möglichkeit für dich.

Du hast schon deinen Job, ich weiß.

Reicht dir das Geld? Wenn ja, dann ist es ja okay.

Oder kannst du ein paar Löcher finden, durch die dir dein Geld gleich wieder weg fließt? Und diese stopfen?

Oder gibt es da nicht doch ein paar Dinge, wo du Geld hinzu verdienen kannst? Ein Hobby, das etwas Geld abwerfen könnte, wenn du es dir nur richtig einrichtest? Wissen oder Erfahrungen, die du in Form eines Produktes verkaufen kannst? Einmal erstellt - immer wieder - quasi passiv - verkauft - immer wieder strömt ein bisschen zusätzliches Geld in deine Kasse.

In den #Freiberufler-Kursen in der ganzichselbst-Lounge zeige ich dir Schritt für Schritt die Wege auf, mit denen du zusätzlich mit deinen Leidenschaften Geld einnimmst; wie du dein Wissen in ein Produkt umwandelst, das dir regelmäßige neue Einnahmen bringt.

Mehr über die Kurse und die Lounge erfährst du, wie du schon weißt, auf [www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

Was für ein tolles Gefühl es ist, auf seinen Kontoauszügen Zuflüsse von Geld zu verzeichnen oder Geld auf die Bank zu bringen statt immer nur abzuheben! Das geht!

Es ist *nicht* der natürliche Lauf der Welt, dass das Geld immer nur weniger wird.

Es kann mehr werden, du kannst mehr haben, mehr verdienen. Wie ich schon sagte: Dein derzeitiger Zustand ist nicht fest in

Stein gemeißelt. Du selbst kannst etwas daran ändern. Es ist möglich! Auch für dich.

Ich bin der festen Meinung, dass man nur sich selbst das Leben so einrichten kann, wie man es haben will. Dass andere das nicht für einen machen. Und dass ein Lottogewinn oder die große Erbschaft entweder total unrealistisch oder noch zu weit weg sind, als dass ich mich nur darauf verlassen möchte.

Ich vertraue nicht auf ein einziges Einkommen, wenn es doch gar nicht so schwer ist, aus meinen Erfahrungen, Hobbies und Leidenschaften zusätzlich etwas Geld heraus zu verdienen, um mir z. B. ein paar Extrawünsche zu erfüllen.

Auch du kannst neben deinem Job noch kleine passive Geldflüsse einrichten, die dich zusätzlich unterstützen und zusammen ein hübsches Sümmchen einbringen können. Ohne allzu viel zusätzlicher Arbeit.

Und bestimmt hast du Ausgaben, die du einsparen kannst. Das Geld kannst du besser einsetzen. Für Dinge, die dir wirklich was bringen.

Auch teurere größere Träume lassen sich noch verwirklichen; vielleicht nicht sofort, aber mit guter Planung besser und schneller, als du meinst. Jedenfalls besser, als wenn du gar nicht dran glaubst und sie gleich in den Wind schreibst, ohne es zu versuchen.



In meinem Leben habe ich mir schon einige großen  
Lebensträume erfüllt. Weite Reisen, ein MacBook, ein eigenes  
Café ... Vermeintlich Dinge, die man nie erreicht. Hm, ich hab  
schon viel von dem gemacht, was ich mir vorgenommen habe.

Investitionen deiner Zeit und deines Geldes in die richtigen  
Dinge, die dich vorwärts bringen, sind kluge Investitionen.

Jedenfalls wird's nichts damit, wenn du nicht irgendwann damit  
anfängst, an deinen wirklichen Träumen zu arbeiten.

Warum dann nicht endlich jetzt? Wie lange willst du denn noch  
warten?

Fazit:

Es ist möglich - auch für dich - mehr Geld zu haben als bisher.

Anleitung darin, wie du das anstellst, findest du überall. Z. B.  
bei mir: [www.sandrahylia.com](http://www.sandrahylia.com)

Auch deine bisher schlechten Gefühlen bzgl. Geld kannst du in  
positive verwandeln.

Du hast es selbst in der Hand, mehr Geld zu haben und  
entspannter damit zu leben.

In der ganzichselbst Lounge z. B. ist all das Material, was ich  
dir dazu geben kann.

Nutzt du deine Chance? Bist du dabei?

Einen ganz konkreten Tipp für dich, Geld zu machen, hab ich schon: Sag deinen Freunden und Bekannten meine ganzichselbst Lounge weiter und verdiene bei jedem erfolgreichen Verkauf 35% der Verkaufsgebühr mit. Das sind mit jedem durch dich vermittelten Kauf über 100€ Gewinn für dich! Und bei 3 Empfehlungen hast du deine eigene Investition in die Lounge schon wieder refinanziert!

[www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

## **Bonus: 21 Geldübungen**

Beim Umgang mit Geld, Rechnungen, Kontoauszügen oder mit unseren Wünschen, die Geld kosten, fühlen wir uns meistens

- klein
- arm
- schwach
- unterdrückt
- mutlos
- ausgeliefert

Wir haben zu wenig Geld für unseren Lebensunterhalt.

Wir versagen uns jeden Wunsch.

Wir verschieben unser Leben auf später. Oder geben unsere Träume auf.

Wir denken vielleicht, wir wären es eben einfach nicht wert, Geld zu haben. Vielleicht hatten unsere Eltern ja ebenso wenig Geld. So ist das nun mal für „unsereiner“.

Wir denken, wir werden uns die meisten Wünsche nie erfüllen können.

Aber (beinahe) jede Situation kann geändert werden.

Besonders die finanzielle!

Und wer sie ändern muss - dass sind wir selbst.

Es wird sich viel verändern, wenn wir erstmal anfangen.

Und dann kontinuierlich weitermachen. Tag für Tag einen kleinen Schritt - das wird viele viele Schritte zum Ziel ergeben.

Melde dich hier an zu einer täglichen Übung, die ich dir 21 Tage lang per Mail zuschicke:

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

Hier eine Beispielübung aus dem Kurs:

### **Schulden einfordern**

Heute tragen wir deine Schätze zusammen. Du forderst die Schulden ein, die andere noch bei dir haben. Das sind nicht nur die klassischen Geldforderungen – aber auch.

Du hast noch Gutscheine, die du mal geschenkt bekommen hast? Dann löse sie endlich ein. Genieße ein paar schöne Stunden! (So kann es bald immer sein, wenn du mehr Geld hast. Bemerke all die schönen Empfindungen und speichere sie zur Befeuerung deiner weiteren Wünsche.)

Und schreibe sofort eine Email an denjenigen, von dem du noch deinen Lohn, ein Honorar, eine geliehene Summe oder sonstiges Geld oder Leistungen zu erhalten hast (schriftlich geht immer besser als mündlich).

Steh zu deinem Wert!

---

Ja, die Übungen sind kurz, aber äußerst wirksam. Wir wollen uns ja nicht in Theorie verzetteln – das wäre eine prima Möglichkeit, es doch wieder aufzuschieben -, sondern endlich tätig werden.

Noch ein Beispiel aus dem Geldkurs? Okay. Diesmal anhand der jedes Jahr drohenden Weihnachtsgeschenke-Verschuldungs-Katastrophe.

Die Übung ist aber auch auf alle sonstigen größeren finanziellen Wünsche oder Notwendigkeiten – wie dem großen Sommerurlaub oder die nur einmal jährlich fällig werdende Autoversicherung – anwendbar:

### **So wird Weihnachten dieses Jahr kein Trauerspiel für dein Konto**

Statistiken sagen, dass der 21. Januar der traurigste und schlimmste Tag für viele Menschen ist, denn da werden die Rechnungen für die Feiertage fällig.

Die meisten Menschen verschulden sich für die Weihnachtsgeschenke. Sie wollen alle beschenken, ihren Lieben soll es an nichts mangeln, und auch die Ausstattung der Feiertage soll keine Wünsche offen lassen. Natürlich muss alles perfekt werden.

Und das wird es auch. Auch dieses Jahr. Weil du es dieses Mal klüger anstellst.

Richte dir *jetzt* dein Weihnachtsbudget ein!

Egal, welcher Monat gerade ist.

So teilst du die Kosten, die du sonst auf einmal im Dezember zu stemmen hast, durch die Anzahl der noch bis zum Fest (oder Sommerurlaub oder zur Versicherungszahlung) vor uns liegenden Monate, beispielsweise, wenn jetzt August ist, durch 4.

September, Oktober, November und Dezember.

Lege jetzt einen Geldbetrag, den du dir gut leisten kannst, zur Seite. In einem Umschlag in den Schrank. Oder auf ein Tagesgeldkonto, das du kostenlos bei deiner Bank einrichten kannst. (Manchmal gibt es dafür sogar noch gute Zinsen, aber selbst wenn nicht – bring das Geld vor dir und deinem Alltag in Sicherheit!)

Und im nächsten Monat machst du das selbe.

Und im übernächsten. Und überübernächsten. Bis Dezember. (Oder deinem Urlaub oder dem Monat mit der Versicherung.)

Und davon bezahlst du dann alle zu Weihnachten anfallenden Kosten. Nur davon. Kein Überziehen deines Kontos mehr. Oder der Kreditkarte. Kein Kater im Januar.

1. Wie viele Monate sind es noch bis zu deinem großen Ziel – Urlaub, Weihnachtsgeschenke, Versicherung, Anschaffung deines Hundes, Yogazehnerkarte, Seminar?

2. Wie groß werden die Gesamtausgaben dafür sein? Oder welche Summe kannst du dir pro Monat leisten? (Dass du dazu auch immer noch die Möglichkeit hast, das zu beschleunigen oder eine größere Summe zusammenzubringen, indem du zusätzlich Geld einnimmst, hatten wir ja schon in einem der vorhergehenden Kapitel geklärt.)
3. Richte dir dein Sparkonto – Umschläge im Schrank, Tagesgeldkonto – ein und zahle regelmäßig darauf ein (Dauerauftrag oder diszipliniertes Geld-Date mit dir an jedem Monatsersten).
4. Freu dich daran, wie Monat für Monat die Summe wächst und wie du dann am Ziel leichtherzig und freudig Geld in deinen Traum investieren kannst.

Melde dich hier an zu einer weiteren täglichen Geldübung, die dein Leben verbessern wird und die ich dir per Mail zuschicke.

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

Wenn du zu Weihnachten all deinen Lieben etwas schenken kannst – und dabei im Rahmen deiner Möglichkeiten klug

kalkulierst, so dass du nicht im Januar leiden musst, dann wirst du es merken:

## **Teilen vermehrt deinen Reichtum**

So wie wir beim Ausatmen darauf vertrauen, dass wir auch wieder Luft zum Einatmen finden werden, so können wir auch bei den anderen Dingen, die wir ausgeben oder verschenken darauf vertrauen.

Das klingt erstmal widersprüchlich, aber ist dir schon mal aufgefallen, wie gut *du* dich gefühlt hast, nachdem du jemanden angelächelt hast?

Reichtum ist ja nicht nur Geld. Reichtum ist ein gutes warmes Gefühl im Bauch.

Sorge gut für dich selbst, und Sorge gut für deine Lieben.

## **Das Leben steckt voller Geschenke! Nimm sie an!**

Es wird immer genug da sein - es kommt immer mehr.

Achte in den kommenden Tagen mal auf deine Gedanken.



Welche Überzeugung - gern verkleidet als Redensart - hast du noch von deinen Eltern oder Großeltern oder Lehrern im Kopf, die eigentlich überhaupt nicht wahr ist?

Beispiel:

“Im Leben wird einem nichts geschenkt.”

Unwahr, denn:

Im Leben wird einem *eine Menge* geschenkt. Jeden Tag wieder!

Dein Leben wurde dir geschenkt.

Eine behütete Kindheit.

Deine Gesundheit.

Deine Liebsten.

Deine Intelligenz.

Dass du in einem Land leben darfst, in dem es seit fast 70 Jahren keinen Krieg mehr gab.

Und da fällt dir sicher noch ganz viel mehr ein.

Noch einen unwahren Glaubenssatz hatten wir vorhin:

“Es können eben nicht alle von uns Geld haben. Das ist nun mal nichts für 'unsereiner'.”

Streich diese unwahren Überzeugungen in Zukunft bewusst aus deinem Gedankengut. Verschwende keine Energie mehr darauf. Programmiere diese Glaubenssätze um.

“Jeder kann Geld verdienen. Du bist nicht allein auf deinen Tagesjob angewiesen. Du kannst daneben weiteres Geld einnehmen. Es ist normal, dass Geld sich vermehrt.”

Du kannst ruhig alle Luft ausatmen. Es kommt immer mehr nach.

Du kannst ruhig all deine Liebe jetzt geben. Umso mehr wird zu dir zurück kommen.

Du kannst dein Geld ruhig – klug – ausgeben (in Träume investieren). Es kommt immer mehr.

Die Liebe geht nie aus.

Die Luft zum Atmen geht dir nie aus. Es gibt immer Nachschub.

Das Geld geht nie aus.

Es wird immer \*mehr\* nachkommen.

Lass es fließen.

Gib, was du geben kannst.

Vertraue.

Du bist umgeben von Fülle. Das Leben ist uns wohlgesinnt.

## **Vom Sinn von Netzwerken**

Heutzutage hat doch jeder von uns ein gewaltiges Netzwerk an Bekannten. Wir sammeln Freunde bei Facebook, Follower bei Twitter, und Mailkontakte kommen uns schon fast von selbst in die Postfächer geflattert. Doch wozu? Nur für ein bisschen nette Unterhaltung? Da geht doch so viel mehr!

Wir alle haben den enormen Nutzen von Netzwerken schon erfahren. Warum nutzen wir diese Kontakte nicht noch mehr zu unserem gegenseitigen Vorteil – und dem der Kontakte, natürlich? Lass uns netzwerken!

## **Was ist dein Traum? Wie kann ich dir helfen, ihn zu erreichen? Wie kann ich mein Netzwerk für dich mobilisieren?**

- Schritt 1, einen Traum zu erreichen: Sich darüber klar werden, was man *am sehnlichsten* will
- Schritt 2, einen Traum zu erreichen: Ihn laut aussprechen

- Schritt 3, einen Traum zu erreichen: Sich Schritte überlegen, wie man dorthin kommt
- Schritt 4, einen Traum zu erreichen: Um Hilfe bitten

Die Community aus Wunscherfüllern wartet auf dich:

[www.sandrahylle.com](http://www.sandrahylle.com)

## ABSCHNITT DREI

### **Extra: Dein Neuanfang im Job**

#### **Nie mehr Sonntags-Blues**

Ehrlich, hast du auch jeden Sonntag ab Mittag wieder Schiss vor Montag? Oh, ich kenne das Gefühl noch zu gut! Ich hatte das 12 Jahre lang. Aber ich war mir irgendwann zu schade dafür. Meine Sonntagnachmittage waren mir zu schade.

Willst du das wirklich dein Leben so weitermachen? Noch all die Jahre bis zur Rente?

Werde Unternehmer! Es muss kein großes Unternehmen mit Mitarbeitern und gemieteten Räumen sein. Heute mit dem Internet kannst du ein Einzelunternehmer von deinem Zuhause sein, am Laptop.

Damit nimmst du dein Leben selbst in die Hand, baust dir dein Passives Einkommen auf und kannst in Zukunft, wenn du es klug anstellst - und genau das lernst du in meinen #Freiberufler-Kursen in der Lounge - weniger, aber dafür begeisterter und einträglicher arbeiten.

Du hast eine Geschäftsidee oder willst dir ein passives Einkommen aufbauen und suchst noch den Anfang?

Mache den Kurs #Freiberufler I.

Oder du bist schon Unternehmer, brauchst aber mehr Struktur in deinem Arbeitstag, willst nur noch mit den guten Kunden zusammenarbeiten, mehr verdienen und mehr Freizeit haben?

Dann ist der #Freiberufler II-Kurs das Richtige für dich.

Beide Kurse findest du in der ganzichselbst Lounge und kannst sie ganz in deinem eigenen Tempo ein ganzes Jahr lang umsetzen (und dazu noch viele andere Kurse zum Neustarten deines Lebens):

[www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

Hab einen guten, angstfreien Start in die neue Woche!

## **Work-Life-Balance - Ich lebe auch während der Arbeit**

Bist du dir mehr wert als das, was du bisher bekommst und erreichst?

Ist dir dein Leben zu schade, um es länger mit all den Anforderungen anderer zu verträdeln?

Willst du endlich so leben, wie du selbst es dir für dich wünschst?

Auch während deiner Arbeitszeit lebst du!

Was ist dir das Wichtigste im Leben? Wofür wirst *du* dir in Zukunft mehr Zeit nehmen? Womit verbringst du am liebsten deine Zeit?

Doch bestimmt mit deiner Familie, deinen Freunden - mit Mitmenschen, oder? Würdest du sagen, dass du lieber im Büro sitzt als mit deinem Kind auf dem Spielplatz oder in fröhlicher Runde mit deinen Kumpels?

Die wirklich wichtigen Dinge im Leben - das sind die *Menschen* in unserem Leben.

Siehst du deine Lieblingsmenschen häufig genug? Hast du dir vielleicht vorgenommen, dass das nächste Jahr wieder besser werden soll? Dann habe ich einen Tipp für dich:

Trage dir jetzt sofort die nächste Verabredung mit ihnen in deinen Kalender ein!

Unsere Arbeit sollte sich diesem Bedürfnis unterordnen, findest du nicht? Wenn du mal ganz ehrlich bist?

Wir verbringen den allergrößten Teil unseres Lebens – unsere besten Jahre, von 20 bis fast 70! – mit einem Beruf. Sollte der

uns da nicht ganz besonders zufriedenstellen und persönlich weiterbringen?

Das Leben ist einfach zu kostbar für üble Jobs!

Natürlich ist es für uns alle wichtig, genügend Geld für ein abgesichertes Leben zu verdienen. Das sehen wir alle ein und das tun wir auch gern. Aber die Arbeit darf nicht unsere ganze Kraft und Zeit und unser Leben auffressen.

Arbeit ist nur zweitrangig. Sie darf uns nicht kaputt machen. Und ganz sicher ist es nicht Sinn unseres Lebens, uns ständig über Geld den Kopf zu zerbrechen.

Firmen wie Google und Facebook machen es vor: Sie geben ihren Mitarbeitern größtmögliche Freiheit und Bequemlichkeit. Sie dürfen kommen und gehen, wann es ihnen passt. Sie haben freie Hand bei der Ausarbeitung ihrer Projekte und bei der Zusammenstellung ihrer Teams.

Sie haben Kindergärten in der Firma, ein Café ganz zu ihrer kostenlosen Verfügung, Ruheecken und Meetingplätze. Und sogar Spielplätze - ja, für Erwachsene.

Und sie werden damit mit kreativen Ideen, selbstverantwortlichen Mitarbeitern und innovativen Projekten belohnt.



Ich glaube, der Erfolg dieser neuen Firmen kommt nicht von ungefähr. Er ist unter anderem auch darauf zurückzuführen, dass sie Arbeit neu definieren. Arbeit heute im Zeitalter von Internet, Handy & Co.

Etwas, was so viel Zeit unseres Lebens ausmacht, sollte uns auch wenigstens ansatzweise Spaß machen, findest du nicht? Ich gehe sogar noch weiter und behaupte, dass sich unsere Arbeit unserem Leben unterzuordnen hat.

Aus diesem Grunde bin ich Unternehmerin geworden. Ich teile mir meine Arbeit selbst ein, ich suche mir meine Aufträge aus, meine Klienten, mit denen ich arbeite, meine Projekte, die ich durchführe. Ich arbeite, wenn ich ausgeschlafen bin - und dafür lieber bis in die Nacht, denn mir passt das besser in den Kram.

Gib's zu, möchtest du das nicht insgeheim auch?

In der ganzichselbst Lounge findest du neben all den anderen Kursen, die dir beim Neustart helfen, neben dem wöchentlichen Chat-Coaching und der Community, die dich rund um die Uhr unterstützt und begleitet, auch meine zwei #Freiberufler-Mailkurse.

#Freiberufler I ist für Vor-Gründer, für Menschen, die mit der Idee spielen, ihre Leidenschaft, ihr Können, ihre Talente zu einem Verdienst auszubauen. Mit diesem Kurs kannst du dein eigenes kleines Unternehmen auf die Beine stellen. Ganz ohne

Vorkenntnisse oder finanziellen Einsatz. Und auch neben deiner jetzigen Beschäftigung oder deinem Leben mit kleinen Kindern, oder wer oder was dich z. Zt. auch noch beschäftigt hält.

Die täglichen Übungen sind so konzipiert, dass du mit nur 30 Minuten täglich – natürlich Tag für Tag (wochentags) – dein Unternehmen einrichtest (mit allem, was rechtlich dazu gehört), deine Produktidee findest, sie in die Realität umsetzt, zum Verkauf bereit machst und innerhalb der nächsten drei Monate damit zusätzliches Einkommen erzielst.

#Freiberufler II ist für Unternehmer, die schon ein Unternehmen führen, aber in Zukunft effizienter und erfolgreicher und zufriedener arbeiten wollen.

Bist du dabei? [www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

In beiden Kursen geht es um die Ideenfindung, Produktentwicklung, das Selbst- und Zeitmanagement, um Marketing und Verkaufskanäle.

Ziel von Kurs I ist: Dein erster Verkauf.

Ziel von Kurs II: Zufriedeneres, effizienteres Arbeiten. Arbeite smart statt hart.

Erfolgreiche, befriedigende Arbeit, die sich unserem Lebensmittelpunkt unterordnet. So soll Arbeit sein. Schaff sie dir.

Mach es! [www.sandrahylle.com](http://www.sandrahylle.com)

## **Neben- oder hauptberuflich?**

Jetzt wirst du dich wundern: Raten kann ich dir weder zu dem Einen noch zu dem Anderen. Aber ich kann dir meine Erfahrungen erzählen. Am Ende des Kapitels wirst du verstehen.

Bereut habe ich meinen Schritt aus der (vermeintlichen) Sicherheit der Beamtenstelle ins eigene Unternehmerleben nicht einen Tag. Ich liebe das Leben als Unternehmerin, die Freiheiten, die Möglichkeiten, das Arbeiten in Projekten statt lebenslang das Selbe zu tun. Ich kann mir heute nichts anderes mehr vorstellen.

Ich bin damals auf's Ganze gegangen

Bei der Kündigung dachte ich noch, ich werde Yogalehrerin. Das in Aussicht zu haben, meine Alternative zur verhassten Beamtenstelle zu kennen, gab mir den Mut, es tatsächlich zu wagen. Bis zur nächsten Ausbildung dauerte es aber noch ein

3/4-Jahr, also suchte ich mir eine Beschäftigung. Und weil ich auch immer den Traum hatte, mit Künstlern zu arbeiten, suchte ich mir diese Beschäftigung in einer Künstleragentur mit Veranstaltungsort.

Die Erlebnisse dort waren genau mein Ding, und meine Chefin erklärte mir, dass die Selbständigkeit mit einer Künstleragentur im Heimbüro gar nicht so schwierig sei. Also spezialisierte ich mich auf die Art Musik, die ich eh leidenschaftlich gern verfolgte und selbst betrieb: Gesang und A Cappella. Leute, die für die Bands die Konzerttermine organisieren, wurden von den Künstlern gesucht. Die Kontakte waren schnell geknüpft.

Während dieser Selbständigkeit bemerkte ich allerdings, dass ich noch viel lieber darüber schreibe und Leute ermutige, ihr Leben - privat und eben auch beruflich - in die eigenen Hände zu nehmen und ihnen zu zeigen, dass es möglich ist, nochmal neu anzufangen. Und so schrieb ich in meinem Musikblog mehr und mehr zu diesen Themen.

Irgendwann spaltete ich diese Beiträge dann doch ab in ein eigenes Blog, und so war quasi ganzichselbst geboren. Ich lernte mehr über Selbständigkeit im Internet, über E-Bücher, E-Kurse usw. und kreierte einfach mal drauflos. Das Ganze faszinierte und begeisterte mich. Tut es noch heute. Es ist mein Herzensunternehmen.

Die Agentur betreibe ich inzwischen nur noch für ganz ausgewählte musikalische Projekte. ganzichselbst war mir einfach wichtiger und entsprach noch viel mehr dem, was ich tagtäglich tun möchte.

Daneben hab ich mir allerdings im Juni 2015 zusammen mit meiner Schwester noch einen weiteren Traum erfüllt, der irgendwie auch alle unsere bisherigen Onlineaktivitäten ins "Real Life" und unter einem Dach zusammen bringt:

Wir haben in Dresden die "Xanthippe" - einen Veranstaltungsort für Workshops und Seminare für Frauen, für Lesungen und Konzerte, für Einmietungen von Therapeuten, Verkaufsregale für kreative Schmuckherstellerinnen usw., Wände für Ausstellungen von Malerinnen und Fotografinnen und eine kleine Auswahl an Kaffee, Tee, Gebäck und Suppen - eröffnet.

Wir genießen es, als Partnerinnen zusammen zu arbeiten und uns absprechen, unterstützen und vertreten zu können. Und wir genießen die sehr abwechslungsreichen, nie langweilig werdenden Angebote und die vielen Begegnungen und Kooperationen mit kreativen, inspirierenden und energiegeladenen Menschen.

**Sich nebenberuflich zu trauen hat viele Vorteile**

Du kannst dich erstmal ausprobieren, kannst lernen, kannst erfahren, was Unternehmer sein bedeutet und mit sich bringt. Ohne, dass du deine gewohnte finanzielle Sicherheit aufgibst.

### **Ich bin jedoch ein Typ, der gern alles oder nichts hat**

Ich hab gern einen reinen Tisch. Ich bin inzwischen ein Fan von Neuanfängen. Dann liegen die Möglichkeiten so herrlich vor einem. Der Weg ist noch nicht zertrampelt. Man nimmt nur das mit in den neuen Abschnitt, was man noch haben möchte.

Nun war ich bei meinem Selbständigmachen aber nur allein. Also ich hatte weder Mann noch Kinder, für die ich sorgen musste.

Ob du dich neben- oder hauptberuflich selbständig machen solltest, hängt stark von deiner Persönlichkeit, deinen Erfahrungen, deiner derzeitigen Arbeitssituation (erträglich oder - wie bei mir damals - überhaupt nicht mehr; ist es möglich, die Stunden zu reduzieren? Denn die Selbständigkeit fordert viel Kraft und Hirnkapazität.), der Art deines neuen Unternehmens, deiner Familiensituation und deiner Risikobereitschaft ab.

Leichter war für mich die Frage zu beantworten, *ob* ich mich selbständig machen sollte. Wenn ich einen Traum habe, wenn ich es am Ende bereuen könnte, es nicht getan zu haben, dann probiere ich ihn aus.

Ich wollte mal in einem Background-Trio singen und habe einen Weg gefunden, das auszuprobieren (Open Mic Night). Ich wollte eine Ukulele haben, nur zum Spaß, also habe ich mir eine zugelegt. Jetzt ist mein nächster Traum: Mein eigener Hund. Ein Malteser.

Meist kann man - auch beim eigenen Unternehmen - vorher das Risiko abschätzen oder in Grenzen halten. Ich habe mich für meine Selbständigkeit nie auf Ewigkeiten gebunden, hab klein im Heimbüro und ohne finanziellen Einsatz - nur mit Computer, Internet und Telefon - begonnen und mich ausprobiert und bin währenddessen weiter gewachsen und mutiger geworden. Den Mut, einen Laden zu mieten, hätte ich vor einigen Jahren noch nicht aufgebracht. Und wenn ich nicht weiter wusste, dann hab ich Leute gefragt, die das schon gemacht haben: Kollegen und Coaches.

Meine Erfahrungen mit meinem eigenen totalen Neuanfang habe ich in Kursen und E-Büchern verarbeitet, um Menschen Mut zu machen und Rat an die Hand zu geben, um ihr Leben ebenfalls so auszurichten, wie sie es sich wirklich wünschen.

Diese Materialien finden sich jetzt alle in der ganzichselbst-Community wieder. Alle ausführlichen Infos zu Community, Kursen und dem Neustart-Intensivprogramm gibt es hier:

[www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

## ABSCHNITT VIER

### **Schritt 3: Dein Leben ist ein Weg, kein Sprung zum Ziel**

Was auf jeden Fall wahr ist:

Du wirst keine neuen Ergebnisse erzielen, keine Veränderungen erleben, wenn du alles weiter so machst wie bisher.

Der einzige Weg ist zu deinen Träumen ist, alte schlechte Gewohnheiten durch neue, bessere zu ersetzen.

Hör auf, so viel zu grübeln und dich abzurackern und dein Leben aufzuschieben! Höre auf, dich abzulenken. Klapp endlich den Rechner zu! Schalte den Fernseher aus!

Und mach dir deinen Plan.

**Wenn du einmal einen Plan erstellt hast, wirf ihn nicht wieder um**

Es ist wirklich unglaublich, aber die meisten Pläne sind großartig, werden aber nie durchgezogen.

Schwelge eine Zeitlang im Planen, Träumen, Visionen machen!



Und dann zieh sie durch!

Pläne machst du, *damit* du später nicht jeden Tag wieder neu darüber nachdenken musst.

Deshalb ist das Erstellen von Listen, Plänen und Systemen tatsächlich ein Minimalismus-Tipp: Es erspart dir dann Tag für Tag eine Menge Ängste, Sorgen, Gehirnschmalz und Energie - und damit Zeit und Kraft -, weil du sie nur noch abarbeiten musst.

1. Bleib dran. Behalte dein Ziel im Auge. Fokus.
2. Und immer wieder Motivation.

Irgendwann trifft er uns alle - der Blues. Sei es der Neujahrsblues so in der dritten Januarwoche. Oder die Ernüchterung nach vielen Wochen Arbeit. Oder die Angst vor Überforderung, das Gefühl, alles alleine machen zu müssen. Die vermeintliche Aussichtslosigkeit.

So bleibst du trotzdem am Ball.

**Wenn dein Energiepegel ganz unten ist**

Ziehe dich zurück, pflege dich gut, nähre dich gut (körperlich und geistig) und überprüfe einen Plan.

Befriedigend und energie-gebend ist es, wenn man nicht immer nur re-agierte, sondern selbst agiert. Die Kontrolle hat. Wählen kann. Muße hat.

*Dafür* ist der Plan gedacht.

Das Jahr ist noch so lang. Du hast noch alle Zeit der Welt, dir all deine Wünsche zu erfüllen. Und bald scheint auch die Sonne wieder, dann sieht alles gleich viel freundlicher aus, und du hast automatisch mehr Energie. Das Jahr ist immer noch so voller Chancen, wie du es im Dezember wahrgenommen hast.

Du brauchst dich nicht zu stressen. Du musst nicht alle deine Vorhaben und guten Vorsätze heute erfüllt haben.

Geh einfach Tag für Tag weiter. Schritt für Schritt.

Wie ich am Anfang sagte: Es gibt *jeden* Tag eine Chance auf einen neuen Neuanfang.

Bleib einfach dran. Wenn du einmal einen Plan erstellt hast, wirf ihn nicht wieder um.

Glaub mir, du bist damit nicht allein. Jedem geht es so, egal wie reich, wie erfolgreich, wie alt oder wie klug.

Bist du ein Unternehmer oder ein Unterlasser? Was den Erfolgreichen, den Unternehmer - und damit meine ich nicht nur im Business, auch den Unternehmer des Lebens - von dem Unterlasser unterscheidet ist, dass er Wege geht, um aus dem Sumpf wieder raus zu kommen.

Und ich kann dir schon jetzt versprechen, wenn du dein Leben umkrepelst, dann wird der Blues früher oder später kommen.

Aber wie wir schon gesagt haben: Diese Zeiten sind Zeiten der Prüfung, ob du es wirklich ernst meinst. Du kommst drüber weg. Stef und ich haben mit unserem Laden immer wieder mal so eine Krise. Kosten, mit denen wir nicht gerechnet hatten. Eine kritische Äußerung von Leuten (die noch nie selbst ein Unternehmen geführt haben). Und all meinen Lehrern geht es genauso.

Für uns ist es immer wie ein A\*\*\*tritt, der uns nochmal dazu motiviert, uns zu fragen, ob wir an unser Ziel glauben und was wir noch tun können, um es wahr zu machen. Jedes Mal!

Wir alle kommen mal an so einen Punkt, an dem wir denken:

Es ist doch alles wieder der selbe Trott.

Nichts wird sich ändern. Es ist genau wieder das selbe Hamsterrad. Jeder will was von mir, ich habe keine Zeit für mich, keine freie Minute, um klar zu denken, kein Geld, um mir

Wünsche zu erfüllen. Ich habe kein Leben. Das wird sich auch dieses Jahr nicht ändern. Wie auch?

Ich habe es einfach nicht in meiner Macht.

*Doch!!!*

Du hast jetzt den Blues, weil du deine guten Vorsätze in einer Zeit des festlichen Ausnahmezustandes gefasst hast. Entweder in den Tagen zwischen den Feiertagen - da musstest du nicht zur Arbeit, hast die Geschäfte gemieden, mehr mit deiner Familie gemacht. Oder eben in einem besonders motivierten Moment.

Da war da noch die gedankliche Barriere, die das neue Jahr mit seiner neuen Jahreszahl bzw. die Zukunft mit sich brachte. Du durftest einfach nur träumen, das Anpacken, das machen wir dann später - stimmt's? Das ist ja noch weit weg.

Aber nun ist es da: *Jetzt* musst du neu starten.

*Jetzt* gilt es, die guten Vorsätze einzuhalten, und natürlich fällt uns das manchmal auch schwer. Weil wir selbst uns so stressen. Und weil wir wieder im Alltag feststecken. Mit Job, Verpflichtungen, Kindern, Terminen.

Nimm dir die Zeit für dich! Trotzdem. Gerade jetzt!

Und mit diesem Buch hast du alles an der Hand, was dir wieder zurück in den Sattel hilft, wenn du mal runterfällst.

Im nun noch folgenden letzten Abschnitt des Buches habe ich dir verschiedene Möglichkeiten aufgelistet, die du hast, um dran zu bleiben und Unterstützung zu bekommen. Denn mein Herzenswunsch ist es, dass du - wie ich seit 2008 - dein Leben nochmal neu starten und alle deine Wünsche leben kannst.

Dafür ist dein Leben gemacht!

### **Wie "schlechte" Gefühle dir helfen wollen**

Na, wie fühlst du dich heute? Ist alles super? Du bist gut drauf? Du hast alles, was du willst? Schön!

Oder bist du sauer? Ärgerst dich über deinen Kollegen? Fühlst dich anscheinend grundlos traurig? Bist neidisch auf eine Freundin, die dir grad was ach so Tolles erzählt hat?

Darfst du. Das ist in Ordnung.

Genau genommen sind dein Ärger, dein Neid, deine Traurigkeit sogar sehr hilfreich. Diese Gefühle zeigen dir nämlich, was wirklich in dir vorgeht.

Ärger zeigt dir, was du nicht länger hinnehmen solltest.

Traurigkeit führt dich nach innen, will dir zeigen, dass du in dich hinein horchen kannst, um herauszufinden, was du brauchst und willst.

Neid will dich darauf hinweisen, dass du einen tief empfundenen Wunsch hast, den du dir erfüllen solltest. Ein wichtiges Bedürfnis, dem du mal nachgehen kannst.

In meinem alten Leben konnte ich mich einfach nicht aufrichtig für die Freundinnen freuen, die mir freudestrahlend erzählten, dass sie sich verliebt hätten, oder - noch schlimmer -, dass sie schwanger sind. Oder heiraten werden. Ich fühlte mich schlecht, weil ich das nicht hatte. Und ich fühlte mich schlecht, weil ich meinte, so ein schlechter Mensch zu sein, weil ich mich nicht für meine Freundin freuen konnte.

Ich konnte mich nicht mit freuen, weil ich mir soooo sehr wünschte, dass mich ebenfalls jemand liebt.

Aber weißt du was? Seitdem ich selbst in einer schönen Beziehung bin, seitdem gut für mich gesorgt ist, seitdem freue ich mich auch über das Liebesglück von anderen. Und dazu muss ich mich nicht mal mehr anstrengen oder so tun als ob. Jetzt ist die Freude echt.

Das heißt nicht, dass wir, die wir gelegentlich neidisch sind, schlechte Menschen sind. Nein, wir haben nur auf diesem

Gebiet noch nicht gut genug für uns selbst gesorgt. Wir sind noch nicht satt geworden.

Wenn du Neid oder Ärger oder Traurigkeit verspürst, dann darfst du mal hinter dieses Gefühl schauen und den Grund herausfinden. Verurteile dich nicht länger für dieses Gefühl. Finde lieber die Sache heraus, die du dir selbst jetzt geben darfst.

Auch eine andere Sache wird dich vermutlich mal entmutigen. Sei nicht schockiert, wenn das passiert:

### **Wenn jemand deine Träume zerstört und auf deinen Werten herumtrampelt**

Du willst alles richtig machen? Du willst ein guter Mensch sein? Und dann hörst du Kritik? Du triffst auf all die unzufriedenen, meckernden, verängstigten Menschen in deinem Alltag – häufig deine engen Freunde, Eltern oder dein Partner, was es besonders schwierig macht -, die dir einreden wollen, dass du nicht richtig bist, dass du zu blauäugig bist, dass das so nicht sein kann und nicht funktionieren wird?

Du bist verunsichert. Du bist enttäuscht. Du fragst dich: Liege wirklich *ich* falsch? Bin ich wirklich zu schwach? Zu idealistisch? Was stimmt nicht mit mir?!

Mit dir ist alles in Ordnung! Du lebst gute Werte. Du machst die Welt besser. Nur gefällt es deinen Liebsten manchmal nicht, weil du ihnen damit aufzeigst, dass sie an ihrem Leben vielleicht gern selbst einiges anders hätten, aber bisher noch nicht dazu in der Lage waren, etwas zu ändern.

Du bist okay. Höre weiter auf deine Gefühle.

Es gibt Zeiten, in denen dir jemand - vermutlich sogar jemand Nahestehendes - erklärt, dass das alles keinen Sinn hat, dass du den falschen Lehrern folgst, dass die Welt nun mal so schlecht ist, du naiv bist, wenn du sie verbessern willst und du eher *mit* dem Strom schwimmen solltest, wenn du irgendwie erfolgreich sein willst.

Dann fragst du dich, wozu du das alles tust, und Zweifel kommen in dir auf. Diese Zweifel kennen wir alle. Da gehen wir alle hin und wieder durch.

Amanda Palmer sagte sinngemäß sowas wie: Je mehr Brücken du baust, umso mehr Trolle werden darunter wohnen.

Je sichtbarer du wirst, je mehr du dich von der "Norm" weg entwickelst, umso mehr Neidern wirst du – leider – begegnen.

Jetzt ist es umso wichtiger, dass du dir im Klaren bist, dass deine Werte, Überzeugungen und Träume für dich die richtigen sind. Dass sie dir gut tun. Umgib dich mehr mit Leuten, die



ähnlich denken wie du. Die dich bestärken statt dich runterziehen zu wollen.

Wir setzen uns mit dem Gesagten auseinander. Wir denken darüber nach und messen unsere bisherigen Werte daran.

Dass dich jemand kritisiert oder von etwas anderem überzeugen will, heißt nicht von vornherein, dass du falsch liegst. Das heißt nur, dass du eben anders denkst als jemand anders.

Jeder Erfinder wurde ausgelacht. Viele Andersdenkende verfolgt.

Ich ziehe es trotzdem vor, positiv zu bleiben und zu versuchen, die Welt *besser* zu machen statt das Schlechte noch zu verstärken. Ich umgebe mich lieber mit positiven Menschen als mit Miesmachern oder solchen, die meine Werte nicht ehren. Meine Werte habe ich mir doch zugelegt, weil ich davon überzeugt bin, dass sie richtig sind. Sie fühlen sich gut an. Wie steht's mit dir?

Bleibe dir selbst treu.

### **Rufe dir deine Träume und Werte wieder in Erinnerung**

Du willst nicht noch mehr zu all dem Schlechten in der Welt hinzufügen. Du willst an der Überzeugung festhalten, dass du

etwas in der Welt verbessern kannst. Und sei es "nur" deine eigene kleine Welt. Es wird sich auf dein Umfeld auswirken. Es wird andere anstecken.

Welches sind deine Werte? Nach welchen Ideen und Tugenden willst du leben?

Und dann mach weiter mit dem, was du für richtig hältst.

Das ist nur eine weitere Prüfung deiner Überzeugungen.

Stehst du zu dir? Und deinen Träumen und Werten? Oder lässt du sie dir schnell ausreden? Ist dir dein Tun wirklich wichtig? Kannst du dir etwas anderes vorstellen?

Die anderen haben nicht immer Recht.

Für mich gibt es keine denkbare Alternative zu dem, was ich mir seit ein paar Jahren aufbaue und wie ich lebe. Ich bin überzeugt davon, dass meine Gedanken überwiegend richtig sind, dass ich nicht anders arbeiten und leben will.

Wie geht es dir? Wie gehst du mit Kritikern um? Wie löst du solche Situationen?

**Die einfache Sache, die du tun kannst, wenn dir alles zuviel wird**

Wir strengen uns an und strengen uns an, und manches dauert einfach länger als geahnt. Und da ist es nicht immer leicht, nicht die Geduld zu verlieren. Oder die Hoffnung.

Wir haben unsere Sorgen, Krisen, unsere Momente der Angst. Aber das lehrt uns, Problemlösungen zu finden, es lehrt uns Geduld und Vertrauen, und es lehrt uns, um Hilfe zu bitten.

Wir müssen einfach dran bleiben, nach wie vor an das glauben, was wir uns hier aufbauen.

Und sehr gut für uns selbst sorgen.

Wenn die Sonne scheint, kommt uns das Leben gleich viel entspannter, gelassener vor. Begib dich dorthin, wo es schön ist: Auf den Balkon, in den Park, ans Flussufer, ins Café oder in ein wohltuendes Internetforum.

Manchmal fühle ich mich auch in meinem Herzensunternehmen gehetzt. Manchmal packte mich die Angst, diesen Monat nicht genug zu meinem Lebensunterhalt zu verdienen. Dass das alles nicht erfolgreich sein wird. Oder - am häufigsten - dass die vor mir liegende Aufgabe einfach zu groß für mich ist, dass ich mit allem allein gelassen, überfordert bin.

Wenn ich das Gefühl kriege, alle anderen zerren an mir, das Außen erdrückt mich oder ein Projekt frisst mich auf, erlaubt

mir nicht mehr, mich auch anderen Sachen zu widmen, dann werde ich sehr schnell unentspannt.

Inzwischen habe ich gelernt, die Zeichen zu bemerken und entsprechend zu reagieren.

Du bist nicht allein. Jeder hat Ängste.

Diese Ängste sind berechtigt. Jeder fühlt Ängste, und das ist völlig normal. Der Unterschied der erfolgreichen Menschen zu anderen ist nur, dass sie sich von ihren Ängsten nur führen, nicht aber hemmen lassen.

Unternehmer haben immer ein gewisses Risiko zu kalkulieren. Ich halte meins beispielsweise klein, indem ich bisher keine ständigen Mitarbeiter einstelle, für die ich verantwortlich bin.

### **Angst ist nützlich**

Fühle deine Angst. Du darfst vor dir selbst zugeben, dass du sie hast. Sie will dich auf etwas aufmerksam machen, dich auf eine höhere Stufe bringen. Angst ist nützlich.

Wirklich, jeder hat ähnliche Ängste. Wer viel Vermögen hat, wird ebenfalls Ängste haben. Ängste, dass das alles auch schnell wieder verloren gehen kann.

Es gibt einen einfachen Schritt, den du unternehmen kannst.

Am wichtigsten: Raus aus der Spirale!

Als erstes: Verlasse diesen Ort.

Wenn du hier im Bett liegen oder vor dem Computer sitzen bleibst, werden sich deine Gedanken weiterhin nur sinnlos im Kreis drehen.

Die Lösung oder wenigstens etwas Ruhe findest du woanders.

### **Schlapp und atemlos – was du gegen Stress und Überforderung tun kannst**

Auch das gibt es: Ich treibe mich immer wieder an, wieder ein neues größeres Projekt zu starten. Und dann merke ich, dass ich im Moment gar nicht dafür die Kraft habe. Das äußert sich so, dass ich starte, und ganz schnell die Luft raus ist. Ich vor der Wand an Aufgaben ... aufgabe.

Ich habe schon wieder Ideen im Kopf. Ich *will* planen und machen. Ich habe Materialien auf der Festplatte, die zusammengebaut, herausgegeben und promotet werden wollen. Aber sobald ich loslege – Atemnot, Schwachheitsgefühl.

Für ein neues großes Projekt ist im Moment einfach nicht genug Energie da. Ich habe ja noch andere ziemlich frische Projekte am Start, die eben grad all meine Kraft (auf-)brauchen.

Aaaber:

Kleine Schritte kann ich gehen. Von Tag zu Tag leben und die Kräfte einteilen.

Auch so kommen wir voran: Geduld. Und Vertrauen.

Früher oder später wird sich der Zeitpunkt einstellen - das geht jedem so. Wichtig ist, dass du jetzt nicht aufgibst. Das brauchst du auch nicht. Du kannst vieles tun, damit es dir bald wieder besser geht und du weitermachen kannst mit deinem freien Leben.

Vor allem gut zu dir selbst sein.

Auch die Tage voller Energie und Tatkraft werden dann sehr bald wiederkommen.

Das Leben verläuft zyklisch. In der Natur gibt es Jahreszeiten. Und auch der weibliche Körper hat seine Zyklen. Und die beeinflussen deine Gefühle, Verhaltensweisen usw.

Tatsächlich. Wir Frauen durchlaufen wirklich jeden Monat die Zyklen von nach außen gewandter Energie hin zum Zurückgehen nach Innen.

Wir haben Hilfsmittel dazu, wie du deine Zyklen erkennst und für deine Pläne und das Reflektieren nutzt, dazu außerdem, wie du sie durch Ernährung und deine alltägliche an deinen

aktuellen Zyklusstand angepasste Lebensweise erleichtern kannst, in der ganzichselbst-Lounge: [www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

Es ist immer mal wieder soweit: Ich fühle mich schlapp und atemlos, mein Körper schmerzt (Muskelkater, Kopfschmerzen). Die letzten Wochen haben geschlaucht. Das Wetter tut sein Übriges. Und die Gedanken rotieren. Ich stecke gedanklich im Kleinkram fest. Ich brauch mal einen freien Kopf. Will das große Ganze wieder überblicken.

Ich brauch mal einen freien Kopf. Nicht mehr arbeiten.

Was mache ich dann?

Wenn's mir mal schlecht geht, dann habe ich ein paar Dinge an der Hand, die ich sofort anwenden kann, damit ich wieder besser drauf bin.

### **Jetzt besonders viel Selbstliebe**

Es werden auch wieder energiegeladene Tage kommen, wenn wir heute gut für uns sorgen. Jetzt ist es eben die Zeit, die Akkus wieder aufzuladen.

In der Natur hat alles seinen Rhythmus, und so ist es in uns auch. Sind wir doch ein Teil der Natur.

Keine Batterie läuft ewig. Auch sie muss wieder aufgeladen werden, sonst steht alles still. Ein Motor braucht Treibstoff. Der beste Treibstoff für unseren Körper ist: Gutes Essen und viel Fürsorge.

### **Ein paar praktische Tipps für Auszeiten im Alltag:**

Dein kleines Soforthilfeprogramm:

- Smoothies/Vitamine, Soulfood
- ein beruhigender Vortrag/Hörbuch, z. B. die tiefe beruhigende Stimme von Robert Betz oder Dr. Wayne Dyer
- Gemeinschaft – umgib dich mit deinen Lieben
- Singen mit deiner Lieblingsmusik
- Dankbarkeit
- Wasser trinken
- raus gehen - oder ins Bett

Gehe spazieren.



Nimm ein wenig Abstand.

Damit kommst du raus aus dem Gedankenknoten. Und höchstwahrscheinlich wird dir dabei sogar die Lösung einfallen. Ich habe es hunderte Male erlebt.

Geh in die Badewanne, wenn dir alles zuviel wird. Sag, dass du nicht gestört werden willst und schließ die Tür. (Auszeit: 30 Minuten)

Mache den Lebensmitteleinkauf zu Fuß - Spaziergang inklusive - und ganz alleine. (Auszeit: Bis zu 1 Stunde.)

Oder gehe in die Küche und fange an, dir ein gesundes, nährendes Essen zuzubereiten.

Ziehe dich zum Kochen (= Entspannen) in die Küche zurück. Du hast deine Ruhe, musst dich um nichts anderes kümmern, kannst vor dich hin murkeln und hast noch das gute Gefühl, für die anderen zu sorgen und deinen Beitrag zum Familienleben zu leisten. (Auszeit: Ca. 1 Stunde.)

Und pöppeln. Wie wäre es mal wieder mit richtigem Slow Food? Früher kochte eine Suppe den ganzen Tag über langsam in einem Kessel über dem Feuer. Man warf einfach dazu, was grad an Essbarem da war.

Wie wäre es mal mit einem leckeren, selbstgekochten Mahl aus farbenfrohem Gemüse wie wunderschönem orangefarbenen Kürbis?

Verplane wenigstens die Wochenenden nicht. Lass dort jeden in der Familie das tun, was er und sie am liebsten tun.

Verpflichtet euch für die zwei Tage zu so wenig wie möglich, auch untereinander. Ihr braucht auch mal Zeiten, in denen ihr ganz nach Gusto tun könnt, was ihr wollt: So lange schlafen, wie ihr wollt. Essen, was und wann ihr wollt. Rausgehen oder drinbleiben, ein Hobby wieder rauskramen (Rätselhefte, die Nähmaschine, Frühblüher in Balkonkästen setzen, die Modellautobahn aufbauen ... was auch immer), in Büchern oder Fotoalben schmökern, einfach nur träumen ...

Oder Ukulele spielen ;)

Das ist dann fast wieder so wie in den Tagen zwischen Weihnachten und Silvester.

Notfalls, wenn gar nichts anderes hilft, verkriech dich für den Rest des Tages im Bett.

Morgen früh fühlt sich alles schon nicht mehr so ernst an.

Der Elan kommt dann schon zurück.

Sei einfach lieb zu dir.

## ABSCHNITT FÜNF

### **Weitermachen**

#### **Gewohnheiten festigen**

Gewohnheiten festigen sich, wenn man sie täglich 21 bis 30 Tage lang wiederholt. Und ich weiß, das ist im Alltag leichter gesagt als getan. Am Anfang ist man noch hoch motiviert, aber am dritten, vierten Tag kommt schon was anderes dazwischen, und bald hat man ganz vergessen, dass man sich ja etwas neues angewöhnen wollte.

Ich habe da ein besonderes Angebot für meine Buchleser.

Normalerweise gibt es das nicht einzeln zu buchen sondern ist Teil unserer ganzichselbst Lounge. Nur meine Buchleser erfahren hier, wie es doch geht:

#### **Der Mailkurs “Bessere Gewohnheiten in 31 Tagen”**

Jetzt hast du das ganze Buch durchgearbeitet und schon einiges umgesetzt. Es wäre wirklich schade, wenn das, was du dir jetzt in den letzten Tagen so schön aufgebaut hast, nun wieder im Sande verlaufen würde.

Mit dem Mailkurs erhältst du jeden Morgen – über den ganzen nächsten Monat ab Buchung – eine anregende, inspirierende Email in dein Postfach, mit der du den Tag über arbeiten und deine ungünstigen Gewohnheiten mühelos in eine bessere verwandeln kannst. Durch die tägliche Erinnerung per Mail wirst du nicht so leicht aus dem Trott kommen, wie wenn du es nur aufgrund des Buches hier versuchst.

Die Mails enthalten Tipps zum Finden deiner Wünsche, zum Aufstellen deines Plans und jede Menge Motivationsstrategien. Genau das, was du jetzt brauchst!

Du kannst dich hier näher über den Kurs informieren, oder du kannst natürlich den Kurs auch gleich innerhalb der ganzichselbst Lounge buchen. Alle Infos findest du hier:

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

So, damit bist du super gerüstet für deinen Neuanfang. Du weißt jetzt, worauf es ankommt. Du weißt sogar, was du tun kannst, wenn du mal einen Durchhänget hast.

## **Das #Neustart-Intensivprogramm**

Weiterführend findet jedes Jahr von Oktober bis Januar der #Neustart-Intensivkurs statt. Vier Monate lang mit einer

täglichen neuen Mail, die mit dir das alte Jahr abschließt und das neue so einrichtet, dass es das bisher beste Jahr deines Lebens werden kann.

Dazu extra Materialien, Coaching, Chats, eine Community nur dafür.

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

Du kannst auf Oktober warten und das Intensivprogramm dann buchen. Meine Sorge ist nur, dass bis dahin all dein Elan, den du dir jetzt mit dem Buch aufgebaut hast, verflogen ist.

Vielleicht findest du es klüger, deinen aktuellen Schwung auszunutzen. So wird es dir viel leichter fallen, weiterzumachen.

Dazu findest du auch den #Neustart-Intensivkurs in der ganzichselbst Lounge. Hier kannst du ihn *jederzeit* angehen, nicht erst wieder im nächsten Herbst.

Wenn du es also wirklich ernst meinst mit deinem Neuanfang, dann ist jetzt der beste Zeitpunkt, denn im Moment bist du von dem Buch total motiviert. Gerade bist du bestens gerüstet, wenn du dir die ganzichselbst Lounge mit ihren über 10 Kursen, E-Büchern und Materialien rund ums Entrümpeln, Pläne aufstellen, besser Ernähren, Geld vermehren, Beziehungen pflegen mal näher anschaust. Klick den Link:

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

## **Umgib dich mit positiven Menschen**

### **Die ganzichselbst Lounge**

Ohne liebe, unterstützende Mitmenschen ist das Leben schwierig. Das merken wir in unserem Laden, das kennt jeder aus seinem Familien- und Freundeskreis.

Und besonders für unsere Themen - neu anfangen, dabei bleiben, fokussieren, größer denken und gute Rituale etablieren. Darum habe ich die ganzichselbst-Community aufgemacht, in der es genau darum geht. In der wir alle ähnliche Ziele haben, in die gleiche Richtung wollen. In der wir uns gegenseitig tragen, stützen, inspirieren und motivieren.

Du bist nicht allein. Du bekommst Hilfe. Es gibt rund um die Uhr Menschen, die du fragen kannst.

Ich habe 2008 mein Leben total umgekrempelt. Alles, was ich seitdem an E-Kursen, E-Büchern und sonstigen Materialien und Werkzeugen zum Neustarten deines Lebens erschaffen habe, findest du in der ganzichselbst-Lounge.

In der ganzichselbst-Lounge gibt es die Kurse, die dich weiter bringen werden, alle an einem Ort - weiter auf dem Weg zu deinen persönlichen Zielen und Träumen.

Hast du in deinem Bekanntenkreis genügend Menschen, die dich wohlwollend bei deinen großen Lebenszielen unterstützen? Oder sind da eher die Skeptischen? Die Neinsager, die lieber alles so lassen wollen, wie es ist?

In der ganzichselbst Lounge findest du deine Unterstützer und Vorbilder. Die Leute, die dich mitziehen werden. Mit denen du gemeinsam deine Träume wahr machst.

Informiere dich einfach mal hier:

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

## **So hast du noch mehr von deinem Neuanfang**

Weißt du, dass du sogar richtig großzügig mitverdienen und dir damit z. B. leicht deine eigene Buchung refinanzieren kannst, wenn du die ganzichselbst Lounge weiterempfehlst?

Ja, du liest richtig! Du musst jetzt das Geld für deine Buchung noch nicht mal zusammen haben. Empfehle einfach drei Leuten die Lounge weiter, und du hast deine eigene Investition wieder rein. Denn pro Buchung, die durch dich vermittelt wurde, erhältst du 35% des Kaufpreises auf dein Konto überwiesen. Also mehr als ein Drittel!

Es ist auch viel lustiger - und wirksamer! -, den Neuanfang zusammen mit deinen Freunden zu erleben, oder? Wie toll wäre es, wenn ihr alle ein Club der Neustarter werden würdet und euch auch im "wahren Leben" bei eurem Alltag unterstützen könntet!

Hier steht alles über die Lounge und auch das Empfehlungsprogramm:

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

Meine Vision ist es, dass möglichst viele Menschen den Weg zu ihrem Neuanfang kennenlernen. Damit ich ihnen dabei helfen kann, ihr Leben systematisch von allem Ballast zu befreien. Denn ich wünsche mir für uns alle ein leichtes, unbeschwertes, zufriedenes und selbstbestimmtes Leben. Die Welt wird friedlicher, wenn die Menschen, die in ihr leben, zufrieden sind.

Deshalb freue ich mich, wenn du deinen Freunden von der ganzichselbst Lounge erzählst. Und weil ich uns allen das Leben schön machen will, wirst du bei ihrer Buchung bares Geld mit verdienen: Ich gebe dir für deine Empfehlung nämlich 35% des Kaufpreises ab – über 100€ pro Kauf!

Also twittere oder "facebooke" oder erwähne die ganzichselbst Lounge in einer Mail, einem Blogpost, im Gespräch einem Bekannten gegenüber, in deinem Freundeskreis oder wo immer



du bist – gib einfach den Link [www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com) weiter - ,  
und wenn jemand aus deinem Netzwerk es kauft, kann er oder  
sie beim Kauf in Paypal einfach angeben, dass er/sie bei dir  
davon gehört hat.

Und du kriegst dann innerhalb weniger Tage deine €€€ von mir  
überwiesen.

Das kann sich schnell summieren, und dann lohnt es sich  
richtig. Bei Empfehlung der ganzichselbst-Lounge sind das pro  
Empfehlung über 100€!

Und so kommst du in die Lounge:

<http://sandrahylla.com/neustartextras/>

Danke, dass du mithilfst, mehr Menschen zu helfen, ihr Leben  
zu vereinfachen. Mit deiner Empfehlung. Du hast auch viel  
davon.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.

Du weißt ja jetzt, dass dafür, dass du glücklich wirst, du allein  
verantwortlich bist, nicht wahr?

Und wo du Hilfe findest, wenn du sie brauchst.

Alles Liebe,

Deine Sandra