

Abracadabra -

Dieses Buch ist für erfolgsgetriebene Menschen, die im Außen nach Erfüllung streben und sich trotzdem leer fühlen.

Für die, die dachten: 'Das nächste Ziel macht mich glücklich' – und erkannt haben: Die Zielerreichung oder das Streben danach hat nichts geändert.

Ich war 10 Jahre einer von euch. Best Performer. Titel. Zahlen. Anerkennung. Und innerlich: tot.

Du weißt nicht mehr, wie Blumen duften. Du denkst nur an Arbeit und ans Schuften.

So vergingen sie die schönen Jahre. Und plötzlich liegst du auf der Bahre.

Und hinter dir da grinst der Tod. Todgeschuftet Vollidiot!

Hier ist, was ich gelernt habe:



Vorwort

Hallo, ich bin Alex! Willkommen zu meiner Geschichte, die keine 0815-Ratgeber ist. Ich habe über 10 Jahre lang extrem performt und trotzdem war ich innerlich leer. Ich habe mental gelitten– quälende Gedankenschleifen und Lebenskrisen, die mich an den Rand des Lebens gebracht haben. Obwohl ich am Abgrund stand, habe ich immer weiter Gas gegeben, bis mich das Leben selbst gestoppt hat. Unternehmensgründung mit 21, Raketenstart, dann der Hörsturz und das Burnout, Umzug in ein fremdes Land, Wegrennen vor Problemen,

Teamleiter und Top Performer, und dann der komplette Zusammenbruch und die Erkenntnis, warum es so kam, wie es kommen musste. Ich möchte meinen Weg mit dir teilen, dass du nicht in diese Situation kommen musst. Meine Erkenntnisse sind authentisch, direkt und manchmal provokativ – aber genau das macht sie greifbar und umsetzbar. Dieses Buch zeigt dir meine persönliche Geschichte.

Ich habe eine andere Sicht auf die Dinge: Lebenskrisen und das Gefühl von Leere sind kein Zeichen von Schwäche oder ein unlösbares Problem, sie können auch nicht «chronisch» werden, sondern sie sind ein Weckruf, dein Leben zu transformieren. Wenn du das erkennst, bist du bereits auf dem richtigen Weg. Lass uns gemeinsam losgehen!

Diese Erkenntnis richtet sich an alle, die in ihrem Leben Gas geben, Ziele erreichen und trotzdem diese Leere und Unzufriedenheit spüren. Es fühlt sich alles nicht richtig an, du weißt nicht, wohin mit dir, was deine Lebensmission ist oder wo deine Berufung liegt, in der du endlich ankommen kannst. Wo findest du dein Glück, deine Zufriedenheit? Egal ob im Sales, Consulting, Banking, Finance, Legal, Law oder in einem anderen Business Bereich. Es irrt der Mensch, solange er strebt. Wieso das so ist, wird dir im Laufe der nächsten Seiten bewusst.

Warum nenne ich den Ratgeber und meinen Ausbruch aus dem High Performance Alltag „Abracadabra“?

„Abracadabra“ stammt aus dem Hebräischen „abra ke dabra“ und bedeutet: „Ich werde erschaffen, wie ich spreche.“ Diese Zauberformel fasst die Essenz zusammen: Du bist der Schöpfer deiner Realität. Deine Gedanken und Bewertungen formen, wie du die Welt erlebst – ob als gut oder böse, ob als stressig oder entspannt.

Lebenskrisen, also genau was deine Situation gerade darstellt, entstehen, wenn du dich mit der Stimme in deinem Kopf identifizierst, die dich in Angst, Kontrolle oder Mangeldenken gefangen hält und du Widerstand dagegen leistet. Das Burnout, das Ausbrennen, ist nur die Endstufe des Widerstands gegen das, was ist. Es ist der Widerstand gegen eine Situation, in der du eigentlich nicht sein willst, und du trotz deiner Anstrengungen nicht einmal Anerkennung bekommst. Letzten Endes verbrennst du deine letzte Energie durch das Festhalten an der Situation, weil du überzeugt bist, dass du weitermachen musst, bist du zusammenbrichst. Du strebst nach Zielerreichung und Glück. Doch nach jeder Zielerreichung kommt die Enttäuschung. Die Jagd nach Glück hingegen ist nur die Schale deines Leidens. Wieso das so ist, wirst du gleich erkennen. Doch sei dir bewusst: du hast die Macht, diese Schleifen zu durchbrechen, indem du deine Wahrnehmung veränderst.

Lebenskrisen & Burnout: Ein Weckruf, kein Fluch

Diese zerstörenden Gedanken und Gefühle sind keine Krankheit, die dich definieren. Sie entstehen, wenn du dich mit deinem Ego – der Stimme in deinem Kopf – identifizierst, die dir Ziele vorgibt, Erlebnisse in gut oder böse einteilt und gegen die du kämpfst und Widerstand leistet. Vor 10 Jahren dachte ich, meine Krisen – Depressionen, Panikattacken, Hörsturz, kurze Taubheit, Zwangsgedanken – seien Schicksalsschläge, die „einfach passieren“. Heute weiß ich: Sie waren Weckrufe, um mich zur Selbsterkenntnis zu führen. Das eigentliche Lebensziel: Erkenne wer du bist!

Niemand außer dir ist für deine Wahrnehmung verantwortlich – und das ist deine größte Stärke. Denn niemand außer dir kann dieses Problem lösen – auch kein Psychologe – es liegt immer bei dir!

Das Leben ist neutral!

Eine wichtige Erkenntnis vorab, die du auch teilen solltest: Das Leben, wie auch Gedanken, an sich sind weder gut noch böse – alles ist neutral. Erst deine Bewertung macht ein Ereignis positiv oder negativ. Krisensituationen wie Burnout oder tiefe Unzufriedenheit entstehen, weil du dich mit Gedanken wie „Ich bin nicht genug“ oder „Ich muss das kontrollieren“ identifizierst. Diese Identifikation führt zu einer Spirale, die durch Schicksalsschläge wie Tod, Krankheit, Jobverlust oder Stress verstärkt wird. Doch das Leben testet dich nicht – es spiegelt dir dein Inneres wider. Wenn du lernst, neutral zu beobachten, ohne dich vom Ego leiten zu lassen, lösen sich Lebenskrisen auf.

Zwei Konstante: Dein Schlüssel zur Freiheit!

Durch all meine Krisen habe ich zwei unveränderliche Konstante erkannt, die dir helfen können, Lebenskrisen und die innere Leere schneller zu überwinden:

1. **Dein Bewusstsein:** Dein wahres Selbst – die bewusste Präsenz, die deine Gedanken beobachtet – ist unzerstörbar. Es bleibt immer, egal welche Krise du durchlebst. Du bist nicht deine Gedanken und deine Gefühle, sondern die Präsenz dahinter, die niemals verändert werden kann.
2. **Das Hier und Jetzt:** Der gegenwärtige Moment ist neutral und frei von Ego-Bewertungen und Krisen. Deine innere Stimme lebt in der Vergangenheit oder Zukunft – im Hier und Jetzt verlieren sie ihre Macht. Sie kann nicht im Hier und Jetzt existieren.

Mein Weg: Von der Krise zur Selbsterkenntnis

Meine Lebenskrisen wurden über die Jahre immer schlimmer, bis ich an einem Tiefpunkt ankam: Burnout, Beziehungen zerstört, gesundheitlich am Ende und des Lebens müde.

Ich erkannte: Meine Identifikation mit der Stimme in meinem Kopf war die Wurzel des Problems. Diese Stimme war nicht ich, sondern ein Werkzeug, das außer Kontrolle geraten war. Genauso ist es auch bei dir. Durch bewusste Schritte konnte ich eine neue Beziehung zu meinen Gedanken und Gefühlen aufbauen und meine Lebenskrisen Stück für Stück loslassen.

1. **Erkenne deine Schöpferkraft:** Frage dich: „Wer bin ich?“ Du bist nicht dein Ego, sondern die bewusste Existenz, die alles beobachtet. Diese Selbsterkenntnis löst die Macht der Gedanken auf.
2. **Beobachte neutral:** Betrachte Gedanken und Gefühle wie Wolken, die vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten. Sage: „Du darfst da sein.“ Dies nimmt ihnen die emotionale Ladung.
3. **Fühle bewusst:** Lass Gefühle wie Angst oder Selbstzweifel zu, ohne Widerstand. Spüre sie im Körper, ohne sie wegzudrücken – dies bringt Verstand und Körper in Harmonie: What you resist persists – oder Resistance creates persistence.
4. **Verankere dich im Hier und Jetzt:** Nutze deine Sinne – spüre deinen Atem, höre Geräusche, fühle deinen Körper –, um präsent zu bleiben. Dies unterbricht Gedankenschleifen und zieht deinen Fokus aus den Lebenskrisen auf das einzige was zählt: Den Gegenwärtigen Moment
5. **Handle aus Intuition:** Tue, was dich lebendig macht – ein Hobby, eine Leidenschaft, deine Berufung. Handle nicht aus Ego-Motiven, sondern aus Freude und Präsenz.

Lebenskrisen sind kein Einzelfall – sie können jeden treffen, egal wie stark oder erfolgreich. Dwayne „The Rock“ Johnson kämpfte mit Depressionen, Ryan Reynolds mit Angstzuständen, Leonardo DiCaprio mit Stress und Tyson Fury mit Burnout, Zwangsgedanken und Selbstmordgedanken. Diese Menschen zeigen: Niemand ist immun gegen Krisen, aber jeder kann sie überwinden, indem er in sein „System“ schaut und die Beziehung zu Gedanken und Gefühlen transformiert.

Fazit: Du bist der Schöpfer

„Abracadabra“ – so wie du sprichst, erschaffst du. Lebenskrisen entstehen durch die Identifikation mit dem Ego, das das Leben in Gut und Böse teilt. Doch du bist der Schöpfer deiner Realität. Das Leben ist neutral, und Krisen sind Weckrufe, dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden. Erkenne dein Bewusstsein, lebe im Hier und Jetzt, fühle bewusst und handle aus Intuition. Du bist nicht die Stimme in deinem Kopf – du bist die bewusste Existenz, die alles gestaltet. Übernimm Verantwortung für deine Wahrnehmung, und du wirst frei. Ich glaube an dich! Lass uns beginnen:

Gedanken loslassen: Der Weg zur inneren Freiheit und der Weg aus deiner Lebenskrise



Der erste Schritt ist Klarheit. Wenn wir verstehen, warum Lebenskrisen eigentlich wirklich entstehen, verlieren sie schon einen Teil ihrer Macht.

Was sind eigentlich Lebenskrisen und warum empfinden wir das Leben als gigantische Krise ohne Ende? Die Basis bildet immer die Bewertung und die Gedanken. Deine Gedanken sind in diesen Situationen quälende, sich dauerhaft aufdrängende Denkmuster, die dich in Gedankenschleifen gefangen halten können. Doch eigentlich unterscheiden sie sich nicht von anderen Gedanken – sie sind weder „wahr“ noch „besonders“. Die Macht, die sie über dich haben, entsteht durch deine Identifikation mit ihnen. Indem du lernst, sie als das zu sehen, was sie sind – bloße Gedanken, die keine Realität haben –, kannst du sie loslassen und deine innere Freiheit finden.

Habe keine Angst: Das muss kein dauerhafter Zustand für dich sein!

Diese Gedanken und Gefühle werden oft mit Angst, Selbstzweifeln, innere Leere oder einem Gefühl von Kontrollverlust verbunden. Typische Themen sind Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühlen, Versagen, Identitätsverlust, Scham, Selbstwert, Beziehungen, berufliche Suche, Orientierung, Lebensziele, Identifikation oder vielleicht auch nur der Ort zum Leben – doch das Thema selbst ist unwichtig. Sie spiegeln lediglich deine tiefste Angst oder einen erlebten Schock wider. In Wahrheit sind sie nur ein Ausdruck deines Egos, das nach Kontrolle strebt.

Diese Gedanken sind kein Dauerzustand. Sie können überwunden werden, wie ich es selbst geschafft habe. Der Schlüssel ist, die Identifikation mit diesen Gedanken aufzulösen und dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden – der bewussten Existenz, die jenseits des Egos existiert. Die tiefe Basis für das Fortbestehen dieser Zweifel und Ängste ist der Kampf gegen das Hier und Jetzt und der ewige Vergleich. Du willst an einem anderen Ort sein, ein anderes Leben führen, andere Menschen um dich haben und deiner Berufung nachgehen. Genau deswegen sträubst und kämpfst du auch gegen das Hier und Jetzt. Doch das ist sinnlos, denn nur Hier und Jetzt kannst du zufrieden sein. Dazu später mehr.

Warum diese Gedanken und Gefühle jedoch keine Macht haben:

Sie gewinnen nur dann Macht, wenn du ihnen Bedeutung gibst. Aussagen wie „Diese Gedanken sind unerträglich“ oder „Ich muss dagegen kämpfen“ verstärken die Identifikation mit ihnen. Doch Gedanken sind nicht die Realität – sie sind flüchtige mentale Konstrukte. Der Kampf gegen sie hält dich in der Schleife gefangen, weil er dem Ego die Kontrolle gibt. Die Wahrheit ist: Du bist nicht deine Gedanken, und sie haben keine Bedeutung, es sei denn, du gibst sie ihnen.

Die vier Hauptleitmotive zur Überwindung von Krisen

Nach Jahren des Kampfes habe ich vier Leitmotive entwickelt, die mir geholfen haben, loszulassen:

1. **Jeder Gedanke ist willkommen:** Akzeptiere jeden Gedanken, egal wie unangenehm oder beängstigend. Sage innerlich: „Willkommen, du darfst da sein.“ Kämpfe nicht dagegen und versuche nicht, ihn zu verändern. Gedanken sind nur Gedanken – sie haben keine Macht, es sei denn, du gibst sie ihnen.
2. **Handle gegen das Ego:** Wenn dein Kopf dir sagt, etwas zu tun (z. B. ein Ritual auszuführen, um die Angst zu lindern), tue bewusst das Gegenteil. Mache dir klar:

„Das ist nicht mein wahres Selbst, das ist mein Ego.“ Das Ego will dich von der Selbsterkenntnis abhalten.

3. **Reduziere Reize:** Schaffe Raum für innere Ruhe, indem du Ablenkungen wie exzessiven Medienkonsum oder soziale Medien reduzierst. Tue Dinge, die dir echte Freude bereiten, wie Sport oder kreative Hobbys – nicht, weil du „musst“, sondern weil sie dich erfüllen. Antworten auf deine Fragen findest du nicht in den Gedanken sondern in der Stille in der Monotonie. Deswegen sagten auch schon die alten Ägypter: Wenn du Antworten willst, musst du in die Wüste gehen. Keine Reize, Stille und Klarheit und das Ergebnis ist: Du wirst selbst klar.
4. **Kein Unterschied zwischen Gedanken:** Behandle jeden Gedanken gleich. Es gibt keine besonderen oder gefährlichen Gedanken. Wenn du ihnen keine Bedeutung gibst, verlieren sie ihre Macht.

Um Lebenskrisen zu überwinden, musst du deine Beziehung zu deinen Gedanken und Gefühlen neugestalten. Hier ist ein praktischer Ansatz:

1. **Erkenne die Illusion:** Frage dich: „Wer bin ich wirklich?“ Du bist nicht die Stimme in deinem Kopf, sondern die bewusste Präsenz, die sie beobachtet.
2. **Lass Gefühle zu:** Spüre die Angst oder Unsicherheit hinter den Gedanken bewusst, ohne sie wegzudrücken. Akzeptanz lässt sie verblassen.
3. **Verankere dich im Hier und Jetzt:** Nutze deine Sinne – spüre deinen Atem, höre Geräusche, fühle deinen Körper –, um aus der Gedankenschleife auszubrechen.
4. **Baue Selbstbewusstsein auf:** Selbstbewusstsein bedeutet, dir deiner wahren Natur bewusst zu werden. Du bist die Existenz selbst – es gibt nichts, wovor du Angst haben musst.

Lebenskrisen und damit verbundene mentale Probleme oder Zweifel werden oft als Krankheit dargestellt, die „behandelt“ werden muss. Doch sie sind kein unlösbares Problem, sondern eine Schleife, in der du dich durch die Identifikation mit deinem Ego gefangen hältst. Ich habe beides jahrelang durchlebt. Wenn du erkennst, dass du nicht die Stimme in deinem Kopf bist, löst sich das Problem auf. Selbsterkenntnis ist der Schlüssel: Du bist nicht deine Gedanken, und nichts, was sie dir einreden, ist wahr. Du musst dich vor nichts schämen oder fürchten – alles geschieht, wie es geschehen soll. Das Problem hierbei ist, dass wir über die Jahre das Urvertrauen ins Leben verloren haben. Das Leben ist immer für uns. Das bedeutet nicht, dass wir nur glücklich und zufrieden sein werden, sondern dass wir im besten Fall wachsen werden. Das gesamte Leben ist auf Wachstum ausgelegt. Jede Krise ist auf Wachstum ausgelegt. Jedes Hindernis ist auf Wachstum ausgelegt.

Doch warum leiden aktuell so viele Menschen? Weil sie nach Zielerfüllung und Spaß streben. Doch keine Zielerreichung kann dich dauerhaft glücklich machen. Nach jeder Zielerreichung kommt früher oder später die Enttäuschung. Denn was kommt danach? Leere. Frage dich selbst, wann du ein Ziel erreicht hast, und wie lange die Freude darüber angehalten hat. War das ewiges Glück?

Spaß ist die tiefste Form der Freude und verfliegt wieder. Deswegen ist der kurze Dopaminkick eine der beliebtesten Drogen heutzutage. Egal ob TikTok, YouTube, Instagram

oder andere Dopamindrogen. Nach dem Spaß kommt die Leere. Das gleiche gilt auch im Beruf. Wenn du das erste Mal 20.000 Euro pro Monat verdienst, ist ein kurzes High da, aber das verfliegt schneller als du gucken kannst – aber das kennst du bestimmt. Deswegen ist auch die Wahrnehmung und der Nutzen von Geld meiner Meinung nach falsch bewertet – ich würde es wie folgt definieren: Geld ist da, um Erfahrungen zu machen, nicht um materielles anzusammeln. Es spricht nichts gegen den Sportwagen, wenn er dir tolle Erfahrungen bringt. Es spricht nichts gegen die nächste Reise, wenn sie die Erfahrung bringt. Aber darauf zu hoffen, dass Geld alleine dich erfüllt und dauerhaft zufrieden stellt, ist ein Irrglaube. Dazu später mehr, denn die Weisheit „Besitz macht besessen“ ist in der heutigen Zeit wahrer denn je.

Indem du deine Lebenskrise willkommen heißt, ohne sie zu bekämpfen, und dich im Hier und Jetzt verankerst, löst du die Identifikation mit deinem Ego auf und das ohne einen Kampf gegen das Ego und die erfahrene Lebenssituation entsteht. Die vier Leitmotive – Gedanken akzeptieren, gegen das Ego handeln, Reize reduzieren und Gedanken gleich behandeln – führen dich zur Selbsterkenntnis. Erkenne dich selbst, und die Lebenskrisen verlieren ihre Macht – du wirst frei.

Diese Freiheit wirkt umso stärker, wenn du erkennst, dass du mit deinen Erfahrungen nicht allein bist. Auch mein eigener Weg war voller Prüfungen und Krisen – und genau deshalb möchte ich dir zeigen, dass Veränderung möglich ist.



Mein Leben ist zerbrochen – Ich dachte, ich muss sterben!

Es gibt einen einfachen Grund, warum ich überzeugt bin, dass es für mich unverhandelbar war, meine Geschichte und meine Erkenntnisse zu teilen. Ich habe die letzten zehn Jahre gebraucht, um mit kurz aufeinanderfolgenden Lebenskrisen fertigzuwerden, und damit du nicht so lange brauchst und dir Zeit sparen kannst, hast du hier meine Anleitung! Besonders die innere Leere, dauerhafte Unzufriedenheit und mentalen Probleme haben mich lange vereinnahmt, waren jedoch auch der größte Lernfaktor.

Diese Beschreibung meiner Geschichte dient nicht der Selbstdarstellung, sondern zum Verständnis der Lösung im Anschluss. Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, sehe ich viel selbstverursachtes Leiden, das ich mir hätte sparen können. Vielleicht wollte es das Leben jedoch genau so – und ja, die Antwort ist: Das wollte es.

Doch beginnen wir am Anfang: Ich war als Kind bereits immer sehr kreativ und lebte viel in einer gedanklichen Traumwelt, ich war sehr empathisch und hatte ein feines Gespür für andere Menschen – auf tiefster Ebene war ich und bin ich schon immer mit den Menschen um mich herum verbunden, weshalb mir meine Unternehmer, Head Hunting und IT Sales Karriere auch so gut gelegen ist und ich schnell erfolgreich wurde. Doch beginnen wir am Anfang.

So richtig beginnt meine Abwärtsspirale in meinem jugendlichen Lebensalter, so ab etwa 18 Jahren. Dazu muss ich sagen, ich war ein sehr aktiver, fröhlicher und offener Mensch in dieser Zeit. Viel im Stadtleben, viele Freunde und reichlich Ablenkung. Ich war gerne unterwegs und gerne unter Menschen. Die ersten Probleme begannen, als ich immer öfter depressive Verstimmungen, wenig Antrieb, wenig Sinn im Leben und teilweise starke Angst empfand. Damals begann ich mich auch immer stärker zu vergleichen. Dies schlich sich über viele Jahre ein. Anfangs war es jedoch nicht so schlimm, dass ich in meinem Leben eingeschränkt gewesen wäre. Ich versuchte, meine Gedanken wegzudrücken und natürlich nichts nach außen zu zeigen.

Mit 21 Jahren begann die Katastrophe an Geschwindigkeit zu gewinnen. Meine mentale Verfassung und mein Versuch, im Leben schnell erfolgreich zu sein, widersprachen sich. Ich gründete zusammen mit meinem Bruder unsere erste eigene Firma. Ich hatte kein klassisches Studentenleben mit Party, Ausgang und Ablenkung, sondern machte mir Druck, schnellst möglich erfolgreich zu sein und meine Ziele zu erreichen. Ja – damals dachte ich noch, das würde zu dauerhaftem Glück führen. Ich genoss keine Sekunde dieses Wegs, denn ich wollte immer schnell am Ziel ankommen: monetärer Reichtum. Wir wurden auch schnell erfolgreich. Nach 6 Monaten machten wir die ersten 10 000 Euro. Doch in meinem Privatleben tauchten Situationen auf, die ich nicht zu bewältigen schien. Das war zum Beispiel der Verlust eines Familienmitglieds und zwei schwere Operationen, ohne die ich nicht mehr normal laufen könnte.

Schicksalsschläge, die etwas in meinem Körper auslösten – Konflikte, die es zu lösen galt. Heute weiss ich, dass es Symptome meiner mentalen Verfassung waren, die mich zum Stoppen und in mich kehren aufforderten. Doch zu diesem Zeitpunkt war ich mir noch nicht bewusst, dass diese Ereignisse mir in der Heilung helfen wollten. Durch die Operationen musste ich lange im Bett liegen, konnte nicht mehr so aktiv sein. Es galt eigentlich, wieder Energie zu tanken – doch ich sah diese Ereignisse damals eher als Strafe und fragte mich immer wieder: Warum ich? Warum muss mir das passieren? Du kannst dir bewusst machen: Jedes Mal, wenn du einen Schock oder eine Lebenskrise erlebst, geschieht auch etwas in deinem Körper.

Du schaltest in den Notmodus, und dein Körper tut alles, um dich überleben zu lassen, so gut es geht. Der Körper arbeitet niemals gegen uns – niemals. Das ist mir über all die Jahre bewusst geworden. Egal ob Hörsturz, Tinnitus, Depression oder andere Krankheiten – all das geschah nur, um mich auf etwas aufmerksam zu machen, mich ruhigzustellen und mich heilen zu lassen – sozusagen ein innerer Kompass, den man aber erst einmal lesen lernen muss. In unserer Gesellschaft gehen wir oft davon aus, dass Dinge zufällig passieren. Doch dieser Zufall existiert nicht.

Es ist bei jedem einzelnen von uns ein großes Puzzle, das sich Stück für Stück zusammensetzt. Das eigene Leben kann nur im Rückblick verstanden werden, muss aber vorwärts gelebt

werden. Erst in der Rückschau ergeben Verlust, Leiden und mentale Probleme ein klares Bild. Jedoch musst du das erst einmal erkennen können, oder offen dafür sein. Damals war ich mit meiner Lebenssituation nach den Operationen völlig überfordert. Ich begann, mich zu isolieren, ging weniger aus und reduzierte den Kontakt zu anderen Menschen. Eigentlich genau das, was mein Körper brauchte, doch ich nahm es nicht so wahr. Besonders eine Sache nahm mich damals sehr mit: Der Tod eines Familienmitglieds. Die Konfrontation mit dem Tod war etwas Neues für mich. Doch auch diese Phase überspielte ich gekonnt.

Ich ließ mir nicht anmerken, was in mir vorging! Bloß nicht damit auseinandersetzen und weiter mich selbst belügen, denn es zählt nur stark sein, weitermachen und erfolgreich werden – so dachte ich zumindest damals. Eigentlich wäre es einfach zu sehen, denn so läuft es immer in jedem Leben ab:

1. Du erlebst einen Konflikt oder einen Schock, der unerwartet passiert.
2. Dein Körper reagiert auf dieses Ereignis, und es beginnen unterbewusst Prozesse zu laufen.
3. Wenn du den Schock langsam verdaust, entstehen Symptome auf körperlicher oder mentaler Ebene (z. B. Rückenschmerzen auf körperlicher oder Zwänge und Ängste auf mentaler Ebene).
4. Diese Symptome wollen dich jedoch schützen oder körperlich ruhigstellen, weil du z. B. eine Ruhephase brauchst.

Als Nächstes kam dann ein Lebensabschnitt, in dem ich einem so großen Stress ausgesetzt war, wie ich ihn noch nie erlebt hatte. Ich hatte wie bereits erwähnt eine IT-Firma mit meinem Bruder gegründet, die schnell auf eine Größe wuchs, sodass sie mich ganztags einspannte. Nach außen schien alles super und erfolgreich zu laufen, doch in Wahrheit war es das absolute Gegenteil.

Es bedeutete für mich: morgens früh um 5 Uhr ins Training, danach in die Uni, plus am Nachmittag und am Abend am Unternehmen arbeiten. Dazu kamen noch die Kollegen, die Partnerin und die Familie. Natürlich erkannte ich hier auch die Warnsignale mal wieder nicht und machte einfach weiter wie davor. Ich versuchte, die Probleme zu overpowern, zu verdrängen und zu überspielen. In dieser Zeit wollte ich einfach nichts mehr von meinem Umfeld hören.

Alle wollten uns Tipps geben und schienen es besser als wir zu wissen. Mit 24 Jahren erlitt ich dann in kürzester Zeit weitere intensive Warnschüsse meines Körpers. Zuerst begann ich, einen Tinnitus zu entwickeln, was psychisch belastend war. Über Monate war ich angespannt, hatte keinen Appetit mehr und fokussierte mich nur noch auf dieses Geräusch. Was hätte ich in dieser Zeit machen sollen: Ruhen! Was tat ich? Noch mehr «Husteln» und Gas geben.

Denn ich wollte nichts mehr hören! Mein Körper versuchte, mich zu warnen und mir zu helfen. Doch ich erkannte es nicht. Anstatt dessen powerte ich noch mehr, obwohl ich schon am Limit war. Ich unterdrückte die Heilung. Doch der Höhepunkt kam erst noch:

Eines Morgens wachte ich wieder einmal nach einer sehr kurzen Nacht voller Arbeit auf, und da war es: Ich hörte nichts mehr. Ich war taub auf einem Ohr. Kein Geräusch, einfach nur ein lautes Piepsen. Natürlich bekam ich Panik. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie erschrocken mich der Arzt in der Notaufnahme anschaute und fragte, wie alt ich denn eigentlich sei. Ich hatte einen Hörsturz mit Tinnitus, doch ich war erst 24. Ich fiel in ein dunkles Loch. Tag und Nacht dieser Ton, Überempfindlichkeit auf jedes Geräusch und keine innere Ruhe

mehr. Diese innere Unruhe quälte mich. An Schlafen war nicht zu denken, und die Firma musste natürlich weitergeführt werden. Die Situation schien mich immer tiefer in negative Gedanken und Gefühle zu ziehen. Es schien, als würde mir der Boden unter den Füßen weggezogen werden. Ich dachte, dass ich das nicht ertragen könnte!

Das Leben bestrafte mich – so schien es zumindest. Warum musste das ausgerechnet mir passieren? Womit hatte ich das verdient? Ich versuchte doch alles, um die innere Stimme meines Egos zufriedenzustellen und um glücklich zu sein!

Ich tat doch alles Notwendige, um meine Gedanken und Vorstellungen von einem erfolgreichen Leben (materiell erfolgreich) zu erfüllen.

Einige Zeit später ging dann auch meine Beziehung zu Bruch. Ich hatte damals eine tolle Beziehung über fünf Jahre geführt, es gab Dinge, die ich nicht hören wollte und die ich hätte anders machen können, doch mein Ego und die Unkenntnis über das, was eigentlich gerade geschah, führten mich in diese Situation. Heute sehe ich klar, dass das Leben mich leitete. Ich war nicht mehr fähig, diese Beziehung durch noch mehr Energie, die mir sowieso schon fehlte, aufrechtzuerhalten.

Auch einige Jahre später passierte etwas Ähnliches noch einmal. Ich bin der Stimme in meinem Kopf blind gefolgt, die mich von einem Unheil ins nächste stürzte. Das Ego will immer mehr und Neues. Es strebt nach unendlicher Ausdehnung und ist niemals zufrieden. Das ist einfach seine Natur. Es sucht nach Fehlern und nach Gründen, warum etwas nicht gut für dich ist. So war es auch damals, was mir jedoch heute erst wirklich bewusst geworden ist.

Das große Kapitel der mentalen Probleme begann.

Das Ego hat mich oft genau von den Menschen und Realisationen weggedrückt, die mir eigentlich guttaten. Du bleibst so lange in den gedanklichen Ego-Strukturen und Konditionierungen, die durch die Prägung deiner Kindheit und deines jungen Erwachsenenalters entstanden sind, gefangen, bis du die Identifikation mit der Stimme im Kopf brichst und erwachsen wirst. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem du Verantwortung für dein Leben übernimmst und das Leben zu lesen beginnst.

Erinnerung: Nichts passiert gegen dich – Alles passiert für dich. Ob es gut oder schlecht ist, bewertest nur du. Das Leben will dir jedoch immer helfen und dich wachsen lassen. Das ist der Grundbaustein des Lebens: Wachstum, aber nicht mit dem Fokus auf materiellen Dingen!

Das Gehirn ist darauf ausgelegt, auf Fehler und Defizite zu achten, da dies früher für unser Überleben wichtig war. Wenn wir beispielsweise auf der Suche nach Essen waren, mussten wir uns merken können, welche Pflanzen giftig sind und welche wir nicht essen können. Ein Fehler konnte tödlich sein. Das kann dazu führen, dass wir leider zu oft in der Fehlerwahrnehmung gefangen sind. Das verbindet sich auch mit der Erkenntnis, dass wir leichter negative als freudige Erinnerungen wahrnehmen können. Beispielsweise können wir uns Jahre später, nachdem eine peinliche Situation eingetreten ist, immer noch dafür schämen. Ein Konflikt, der niemals zur Ruhe kommt. Wenn du solche Erlebnisse hattest, wirst du bis zu dem Zeitpunkt, an dem du diese Ereignisse loslassen oder lösen kannst, ein Selbstwertproblem haben und möglicherweise nicht viel Selbstvertrauen erfahren. Hingegen werden positive Situationen verdrängt. Erwinnere dich das nächste Mal also daran, wenn du wieder einmal mit einem Menschen streitest oder wütend auf ihn bist, was du auch für schöne Situationen mit ihm hattest.

Dies führt auch zur Frage: Wieso willst du eigentlich materiell so erfolgreich sein? Geht es dir um Anerkennung, die dir fehlt? Geht es dir um Selbstbewusstsein, das du nicht hast? Geht es dir um Freiheit? Sei dir einer Sache bewusst: Das Gras auf der anderen Wiese ist nicht immer grüner. Der einzige Ort, an dem du dauerhaftes Glück erfährst, ist der folgende:

In der Wunschlosigkeit im Hier und jetzt ohne Widerstand gegen das was ist – genau deshalb heisst es auch: Wunschlos glücklich und nicht Wunscherfüllt glücklich.

Sofortige Vergebung ist einer der entscheidenden Schlüssel. Vergebe deinen Mitmenschen. Wie es Jesus schon sagt: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun. Es bringt nichts, Groll zu haben und negative Gefühle zu füttern. Erwinnere dich daran: Nichts ist positiv oder negativ – du machst es dazu. Der einzige Mensch, auf den wir direkten Einfluss haben, ist uns selbst. Wenn du Veränderung bei einem anderen Menschen erreichen möchtest, dann muusst du an dir selbst arbeiten, soweit es geht, und beobachten, ob dies einen Einfluss auf die andere Person hat.

Wenn sich das Gegenüber jedoch nicht so verhält oder so verändert, wie man sich es wünscht, muss man sich bewusstwerden, dass die Person noch tief in den negativen Glaubenssätzen, Konflikten und der Ego-Identifikation gefangen ist. Wenn du in dir starke negative Gefühle aufsteigen spürst, stelle dir immer die Frage: Sind diese Gefühle auf eine aktuelle Situation im Hier und Jetzt bezogen, oder sind diese durch Erinnerungen und Erlebnisse aus der Vergangenheit konditioniert?

Oftmals stehen das unbewusste Ego und der klare Verstand im Widerspruch. Solange du jedoch stark mit den Gedanken und Gefühlen identifiziert bist, wird dein unbewusstes Ego dein Leben bestimmen. Sobald du dir jedoch die Prägung des Egos bewusstwirst, kannst du aus dieser aussteigen und immer häufiger die Vernunft walten lassen.

Eine gute Übung, um dies zu realisieren, ist es, zu stoppen und aufzuhören, dich selbst so zu beurteilen, wie du denkst, dass andere von dir denken. Wenn du allein auf dieser Welt wärst, würde dich dann dein aktuelles Problem immer noch so stören? Oder hängt viel davon ab, was du denkst, was andere von dir denken? Sei dir bewusst: Jeder von uns stirbt irgendwann und du wirst so schnell vergessen, wie du es dir kaum vorstellen kannst. Was auch immer du gerade machst, sei dir bewusst, niemanden interessiert das wirklich. Du denkst das ist peinlich? Niemanden interessiert das wirklich! So gut wie jeder Mensch ist rein auf sich fokussiert. Vielleicht nehmen sie dich für ein paar Sekunden wahr, aber dann bist du auch schon wieder vergessen. Nimm dich und das Leben nicht so wichtig.

Mein Ego hatte mich lange voll im Griff, und ich versuchte nur, das Ego und andere Menschen zufriedenzustellen: Immer mehr, besser, höher und erfolgreicher im Außen. Ich suchte nach Anerkennung. Das war die Forderung der inneren Stimme, der ich versuchte, gerecht zu werden. Der Wunsch nach Mehr und immer Erfolgreicherem kommt oft daher, dass eine Person und das damit verbundene Ego im Glaubenssatz lebt, dass es nicht genug sei.

Ein Selbstwertkonflikt, der nie gelöst worden ist. Dieser Glaubenssatz kann jedoch nicht durch äußere Erfüllung gebrochen werden. Dies gelingt nur durch das Erkennen der falschen Identifikation und der Konditionierung, die in der Kindheit entstanden ist. Bei dem Hinterherrennen der Ego-Wünsche vergaß ich immer mehr meinen eigentlichen tiefen Antrieb für die Selbstständigkeit und das harte Arbeiten.

Es war teilweise auch ein Konflikt: Ich wollte Anerkennung, ich wollte gesehen werden. Ich wollte bewundert werden.

Wie ging es weiter? Ich stellte mir die Fragen: Sollte ich die Firma aufgeben? Sollte ich noch mehr arbeiten, um die Gedanken und Probleme nicht mehr zu hören und sie zu vergessen? Ein aussichtsloser Versuch. Du kannst nicht vor Gedanken weglaufen. Ich hatte schon so viel verloren, was sollte noch Schlimmeres passieren? Ich wurde nachdenklicher und begann, mir mehr und mehr Sorgen zu machen. Ich fing an, mich immer stärker mit dem endlosen Gedankenstrom zu identifizieren.

Die Stimme in meinem Kopf spiegelte mich doch wider, oder nicht? Ich musste diese zufriedenzustellen, das bin ja ich. Oder etwa nicht? Aber das war noch nicht alles. Ich hatte den letzten Warnschuss also nicht gehört. Es war ein Sonntagabend und eine darauffolgende Nacht, die alles änderte. Ich war in der Schweiz in eine schöne Wohnung am See gezogen, hatte mit 26 Jahren materiell alles, was ich mir damals hätte vorstellen und wünschen können. Ich saß auf meinem bequemen Sofa und sah mir einen Film an, um mich von meinen tagtäglichen Gedankenkreisen abzulenken. Endlich eine kleine Pause, dachte ich mir. Falsch gedacht!

Wie aus dem Nichts tauchte plötzlich ein unfassbar beängstigender Gedanke in meinem Kopf auf, und ich versuchte, ihn zu verdrängen: „Was wäre, wenn du jetzt stirbst?“, sagte die Stimme. Ich war schockiert.

Der Gedanke war für mich so absurd, dass ich es mit der Angst zu tun bekam. Ich hatte Angst vor einem Gedanken! Ich legte mich schlafen, doch es fiel mir schwer. Mitten in der Nacht schoss ich aus dem Schlaf: Es war so weit – Ich dachte nun wirklich, ich muss sterben!

Mein Herz raste, ich hatte eine Panikattacke. Ich hätte einen solchen Gedanken niemals freiwillig denken wollen. Ich wollte den Gedanken sofort verdrängen, denn ich wollte den Gedanken nicht denken und geriet in noch mehr Panik. Ich fing an zu schwitzen und konnte nicht stillsitzen. Ich identifizierte mich mit dem Gedanken. Aber genau durch diese Reaktion machte ich ihn erst zu einer mentalen Realität und erweckte ihn zum Leben. Der Teufelskreislauf begann. Der Gedanke tauchte immer wieder auf. Ich wollte nicht sterben! Doch mein Kopf sagte mir etwas anderes.

Ein normales Gespräch führen? Einem normalen Alltag nachgehen? Nein, das wäre zu diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich gewesen. Jeder Tag und jeder Gedanke drehten sich nur noch um dieses Thema.

Es war der Beginn der extrem harten mentalen Probleme.

Ich zog mich immer weiter zurück und wurde depressiver. Seltsamerweise konnte ich meine innere Gefühlswelt immer noch für mich behalten. Nur die engsten Freunde und Familie bemerkten, dass etwas nicht stimmte. Ich war also auf mich allein gestellt und fühlte mich so, als sei ich der einzige Mensch auf dieser Welt, der jemals diesen Gedanken haben könnte.

Aber wie sollte ich mit einem solchen Berg von Problemen und Gedanken umgehen? Kurz darauf machte ich den nächsten Fehler: Ich begann, im Internet zu recherchieren. Ich wurde noch deprimierter und fühlte mich tatsächlich verloren. Sollte ich diese Gedanken und Gefühle für den Rest meines Lebens ertragen müssen? Das würde ich nicht können! Dann würde ich lieber sterben. Haben die Gedanken vielleicht nicht doch Recht? Diese verdammten Gedanken bestimmten mein ganzes Leben. Meine Lebensfreude war weg, ich fühlte mich leer und war

jeden Tag sehr angespannt. Ich kämpfte gegen das Hier und Jetzt. Ich konnte einfach nicht akzeptieren, dass ich nicht weiterpowern konnte. Die meiste Zeit meines Lebens in den Zwanzigern ging es mir täglich so. Wie konnte ich damit leben? Wie konnte ich damit arbeiten? Dieses unangenehme Gefühl war 24/7 präsent. Wie sollte ich jemals wieder glücklich werden?

Wäre es nicht besser, mein Leben zu beenden?

Ich hatte tatsächlich Gedanken, mir das Leben zu nehmen, um endlich frei zu sein – Doch dies ist natürlich auch nur ein Trugschluss – mehr dazu später. Ich habe also einmal die volle Palette an Emotionen erfahren. Genau diese Gedanken gingen mir bereits jeden Morgen kurz nach dem Aufwachen durch den Kopf. Weshalb sollte ich aufstehen? Da ist doch absolut kein Sinn dahinter! Ich wollte einfach Stille im Kopf. Ich fühlte mich wie in einer Blase aus Negativität gefangen. Ich kämpfte gegen diese Gefühle an, da ich ja stark sein musste – Das dachte ich zumindest.

Ich dachte stundenlang über alles nach, über jede Handlung und über alles, was mir widerfuhr, dachte über die Vergangenheit und eine düstere Zukunft nach, und das Gefühl der Angst blieb bestehen, auch wenn die eigentliche Situation vorbei war. Ich hatte keine Lust mehr, auszugehen, nette Gesellschaft zu haben, nicht einmal leckeres Essen reizte mich, und das musste etwas heißen, denn eigentlich liebte ich es, lecker zu essen. Am liebsten blieb ich einfach im Bett liegen. Ich wollte meine Verzweiflung davon schlafen. Von außen gesehen gab ich vor, eine einigermaßen zufriedene Person zu sein, aber innerlich fühlte ich mich völlig erschöpft. Das Verrückte an dieser Phase war: Ich war beruflich sogar erfolgreich, doch innerlich war ich leer. Deswegen ahnte auch niemand, was in mir vorging. Ich gab also vor, glücklicher denn je zu sein. Doch eigentlich konnte ich mir keinen positiven Ausweg aus dieser Situation vorstellen, da meine Gedanken mich zu sehr in Beschlag genommen hatten.

Da war ich nun also in der materiellen Erfüllung des Lebens, jedoch ohne innerlichen Frieden: Voller negativer Gefühle, Sorgen und in einem depressiven Loch, aus dem ich nicht mehr hinauszukommen schien, und das alles in den Zwanzigern.

Wie ging es weiter?

Es gab einen Punkt bzw. einige Ereignisse, die einen Wendepunkt darstellen sollten. Eines muss ich dazu aber auch betonen: Ich hatte schon immer eine unfassbar starke Disziplin und einen extremen Willen, Dinge zu erreichen und es wieder ins bessere zu drehen. Ich gab niemals auf, denn mein Wille war nie zu brechen, und ich hatte den Willen, dass es mir besser gehen sollte! Die nächsten fünf bis sechs Jahre meines Lebens brachten so viel Transformation und Veränderung mit sich, wie ich es mir niemals hätte vorstellen können, und das soll auch dir Mut machen.

Das Leben ist für dich und nicht gegen dich. Egal, wie ausweglos deine Situation erscheint – sowohl dein aktives Handeln und Vertrauen ins Leben und vor allem in dich kann Berge versetzen. Es können Dinge geschehen, die du dir niemals hättest vorstellen können! Es wurde Tag für Tag und Jahr für Jahr immer deutlicher, warum ich diese Erfahrungen von mentalen Krisen, Lebenskrisen, Verlusten, Krankheiten, Unfällen und anderen Problemen durchlebte.

Ohne diese Erfahrungen würde ich heute nicht der sein, der ich bin, und ich könnte mein Wissen und meine Lösungen nicht an viele Menschen weitergeben. Speziell in einer Zeit, in der es immer mehr notwendig wird, dass es Menschen gibt, die offen darüber sprechen. Deswegen sei es noch einmal gesagt: Jeden kann es erwischen, egal wie viel Geld, Erfolg und anderes

materielles Vermögen ein Mensch angehäuft hat. Körperliche und mentale Gesundheit entscheidet sich in der Reflektionsfähigkeit und den daraus folgenden Konsequenzen, der Beziehung zu deinen Gedanken, Gefühlen, deiner mentalen Einstellung zum Leben und der Lösung von inneren Konflikten, die durch Schockerlebnisse entstehen.

Stelle dir folgende Frage: Warum werden die reichsten und erfolgreichsten Menschen psychisch krank und unzufrieden? Haben sie materiell und aus der Ego-Sicht betrachtet nicht alles, was sich das Ego wünschen kann? Sie können auch nur dann äußerlich Frieden finden, wenn sie zuerst innerlich Frieden gefunden haben. Darum geht es hier: ein Gleichgewicht zu schaffen. Das Leben neutral zu sehen – Es ist weder gut noch schlecht.

Der wahre Erfolg des Lebens ist ein stiller Geist und ein gesunder Körper.

Die richtige Beziehung zu deinem Inneren und zum Leben selbst ist die Grundlage dafür. Du musst im Inneren ein gutes Fundament aufbauen, damit das Außen dich nicht mehr umwerfen kann. Sobald du dies erreicht hast, werden die äußeren Ereignisse für dich an Bedeutung verlieren und du wirst aufhören gegen den Widerstand zu leisten, was ist. Deshalb ist es das Wichtigste, dass du dir jetzt Zeit nimmst, um dieses Gleichgewicht zu finden. Alle anderen Dinge sind jetzt zweitrangig. Wie ging es weiter? Meiner Meinung nach sind wir so tief in den unbewussten Ego-Gedanken, in Rollen des Alltags, in unserer Person und Prägung gefangen, dass wir selbst nur schwer aus der Situation herausfinden können. Aber wo sollte ich jetzt anfangen?

Ich hörte immer wieder von Gurus, Heilern und Psychologen, dass Gedanken keine Bedeutung haben. Sie sind völlig unbewusst, es sei denn, wir entscheiden bewusst, dass wir etwas denken wollen. Das zu verstehen reicht jedoch nicht, du musst es erleben. Ich wollte sofort eine Veränderung spüren und die Probleme lösen. Ich suchte nach Hilfe, fand aber zuerst nur Menschen, die diesen Weg selbst nicht gegangen waren, sondern nur aus Lehrbüchern kannten. Also nahm ich es erst einmal selbst in die Hand. Und auch genau das ist der Grund, warum ich diese Texte schreibe.

99 % der Tipps da draußen helfen dir nicht weiter, weil sie von jemandem geschrieben werden, der nicht das Problem für sich selbst gelöst hat.

Ich fragte mich auch immer wieder: Wie soll mir ein Mensch helfen können, der nicht meine Probleme überwunden hat, sondern dies nur aus Büchern und Berichten kennt? Wie sollte eine fremde Person, die im Studium das Problem vielleicht gelernt hat, mein Leiden 1:1 nachvollziehen können, wenn wir doch so verschieden sind? Wie kann ich sicher sein, dass ich mit diesen Methoden im Hier und Jetzt ankommen werde? Das Gegenüber kann entspannt zuhören und Tipps aus Lehrbüchern geben, aber es kann mir nicht sagen, ob es funktioniert.

Ich habe begonnen und versucht, meine Vergangenheit aufzuarbeiten, ohne ein stabiles Inneres zu haben, und suchte dort nach Fehlern und Problemen, die zu meiner jetzigen Situation führten. Ich bin gedanklich in die Vergangenheit gereist und habe versucht, mich an bestimmte Konflikte zu erinnern und sie zu lösen. Was passiert dabei? Du reaktivierst gewisse Verletzungen, und wenn du nicht bereit dazu bist, wie ich es damals war, erlebst du die gleichen Gefühle und Verletzungen erneut. Kein gedankliches Problem kann jemals in den Gedanken gelöst werden. Dies ist nicht möglich. Versuche das erst gar nicht!

Die Vergangenheit existiert nicht mehr, du brauchst diese Suppe nicht neu aufzuwärmen, auch wenn dir gewisse Trauma-Therapeuten genau das sagen. Es wird dich brechen! Es fühlte sich

so an, als ob ich die Vergangenheit ein zweites Mal durchlebte. Mein ganzer Tag wurde nur noch von den unbewussten Gedanken und Gefühlen beherrscht. Aber als ich die Vergangenheit genauer betrachtete, wurde mir eines klar: Ich war immer noch mit ihr identifiziert. Ich hatte meine Vergangenheit in meine Gegenwart, in mein Jetzt, verlagert. Es half mir nicht weiter!

Ich muss die Gefühle der Vergangenheit loslassen! Doch wie gelang mir das?

Heilung auf Gefühlsebene geschieht durch das bewusste Fühlen. Das bedeutet: Lass alle Gefühle da sein. Anstatt sie zu verdrängen, dich durch Trinken, Rauchen, Schlafen oder Essen abzulenken, setzt du dich hin und lässt die Gefühle bewusst da sein. Auch wenn sie noch so schlimm und intensiv scheinen, sie werden über die Zeit abnehmen und sich auflösen, wenn du ihnen den Raum dazu gibst und sie einfach ohne dein Zutun gewähren lässt. Heilung geschieht durch Fühlen, ohne dass du etwas tun musst. Wenn du den Gefühlen den Raum gibst, den sie gerne hätten, ohne dass du sie bewertest, werden sie sich auflösen. Das ist einer der entscheidenden Faktoren, auf die wir gleich noch sehr detailliert eingehen werden. Das war schon ein erster Ansatz, mit dem ich anfangen konnte.

Dabei stieß ich auf die erste wichtige Erkenntnis:

Die Gedanken in diesen Lebenskrisen bestehen lediglich aus Erinnerungen und möglichen Zukunftsszenarien – meistens sind dies Horrorszenarien. Doch alles Lebendige und Reale geschieht in diesem Moment im Hier und Jetzt!

Was bedeutet das? Was auch immer in der Vergangenheit geschehen ist, existiert nicht mehr. Es ist nur noch eine gedankliche Erinnerung und oft mit verbundenen Gefühlen, Verspannungen und geistigen Narben in deinem Körper gespeichert. Nicht alle diese Narben müssen aufgearbeitet werden. Viele Menschen, auch ich, haben schon immer mit körperlichen Problemen zu kämpfen. Ich hatte beispielsweise immer Nackenschmerzen. Ein ständiger Druck lastete auf meinen Schultern. Frage dich doch selbst einmal: Wo verspürst du regelmäßige extreme Anspannung und Verspannung? Was löst Stress in dir aus? Vielleicht hörst du nicht mehr so gut oder kannst etwas oder jemanden nicht mehr hören (Ohrenprobleme), vielleicht siehst du nicht mehr so klar oder willst etwas nicht mehr sehen (Augenprobleme), oder es lastet zu viel Druck auf deinen Schultern und du bist extrem viel am Zweifeln (Nacken- oder Rückenprobleme). Sei ehrlich zu dir selbst.

Viele traumatische Erfahrungen sind auch in unseren Muskeln und unserem Geist als Narben und Verspannungen gespeichert. Sobald wir jedoch den Konflikt lösen, lösen sich auch die Schmerzen. Dies erfordert oft eine Menge Selbstreflektion, außer die äußeren Umstände lösen den Konflikt von allein (z. B. Arbeitslast wird kleiner, neuer Chef, Beziehung endet, neue Partnerschaften, Beziehung zu den Eltern verbessert sich etc. – Je nach persönlichem Konflikt reagiert auch eine bestimmte Region im Körper). Frage dich das einmal selbst: Wenn du eine Konfliktsituation hattest, wie reagiert dein Körper darauf? Du erfährst Ablehnung – du musst niesen oder bekommst eine Erkältung. Du hast eine schockierende Nachricht erhalten – Du bekommst Magenbeschwerden, da du es nicht verdauen kannst. Es gibt viele Sprichwörter, die genau das schon immer bestätigen und uns unter die Nase gerieben haben: Abracadabra Beispiele: Ich habe die Schnauze voll – Nasenprobleme.

Ich kann es nicht mehr hören – Ohrenprobleme.

Da dreht es sich mir – Schwindel. Etc.

In solchen Momenten erstarrt unser Körper, wir halten den Atem an. Diese Erfahrungen sind in unserer Muskulatur verankert. Wie wir dieses Problem angehen können, kannst du später noch genauer erfahren. Traumatische Ereignisse kannst du dir wie eine Wunde vorstellen: Am Anfang ist sie offen und schmerzt, wenn du sie berührst. Mit der Zeit vernarbt diese Wunde. Sie ist immer noch da und spürbar, aber sie ist geschlossen, und eine neue Schicht Haut ist darübergelegt, sodass du den Schmerz nicht täglich spüren musst. Das Einzige, was die Wunde wieder aufreißt, sind erneute Verletzungen an derselben oder einer ähnlichen Stelle. Meine negativen Gedanken redeten also nur von der Vergangenheit und einer möglichen düsteren Zukunft. Und genau das passiert auch bei deinem Burnout oder in der Lebenskrise, in der du gerade steckst: Du bist im Kopf gefangen und versuchst dort vor der jetzigen Situation zu fliehen und gedanklich eine Lösung zu finden.

Im Hier und Jetzt ist eigentlich alles in Ordnung. Du hast jedoch etwas falsch verstanden: Was auch immer dir deine Gedanken als Ziel geben, die Erreichung dessen wird nichts ändern. Du musst nochmals verstehen: Ein ruhiger Geist und ein gesunder Körper ist alles, was der Mensch zum Glücklichen sein braucht. Der Rest ist gedankengemacht. Verstehe mich nicht falsch. Sich Ziele zu setzen und etwas zu erschaffen ist nicht falsch! Jedoch solltest du den Weg zur Zielerreichung genießen und nicht zwanghaft versuchen, das Ziel zu erreichen. Leiste auf dem Weg keinen Widerstand und genieß die Reise. Das ist was zählt. Die Zielerreichung wird dich nicht erfüllen. Sei wunschlos glücklich: Detachement ist hier das Schlüsselwort.

Erinnerungen sind nur ein Konstrukt der Gedanken, an die sich das Ego klammert und mit Fantasie düster oder glücklich ausschmückt – Es versucht, dich damit an sich zu binden und in die Identifikation zu bringen. Du fragst dich sicherlich, was das bedeutet. Ganz einfach ausgedrückt: Die Realität der Gedanken existiert nicht. Sie hat keine Bedeutung für dich im Hier und Jetzt! Die Vergangenheit bezieht sich auf eine Erinnerung deines Verstands an eine Handlung in einem vergangenen Hier und Jetzt. Doch du erinnerst dich gerade jetzt daran. Die Zukunft beschreibt eine mögliche Vorstellung deines Geistes. Aber auch die Zukunft wird nur im gegenwärtigen Moment stattfinden.

Gedanken sind keine Realität im Hier und Jetzt. Es klingt ein wenig kompliziert, aber es wird im Laufe des Textes noch deutlich einfacher zu verstehen sein.

Kommen wir noch einmal zurück zu meiner Geschichte. Einige Zeit war nun vergangen. Mir ging es mal besser und mal schlechter. Ich kämpfte mich durch. Ich meditierte viel in dieser Zeit. Die Meditation war mein erster Ausweg aus dem Gedankenstrudel, doch sie sollte nicht der Letzte sein. Woher kommt das Wort Meditation? Es kommt von Medi – der Mitte. In der Mitte ist die Stille, die Monotonie. Dort findest du Antworten und nicht im Lärm des Alltags. An meinem 28. Geburtstag saß ich in einem Sushi-Restaurant in Amsterdam. Ich war gerade dabei, mich zu entscheiden, was ich essen wollte. Zu diesem Zeitpunkt waren die mentalen Probleme wie die Depression und Panikattacken weiterhin vorhanden. Da spürte ich langsam eine seltsame Klarheit in mir aufsteigen. Meine Wahrnehmung wurde heller, ich spürte eine gewisse Leichtigkeit. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt nur mental verstanden, dass die Stimme im Kopf nicht ich war, aber es fiel mir schwer, das wirklich bewusst zu erleben. Ich war also immer noch mit meinen Gedanken identifiziert.

Wenn man an einem Punkt angelangt ist, an dem man sich keine seelischen oder körperlichen Schmerzen mehr zufügen will, wird man es schaffen.

Mir fiel in diesem Moment auch wieder das folgende Gedicht ein.

Du weisst nicht mehr, wie Blumen duften. Du denkst nur an Arbeit und ans Schuften.

So vergingen sie die schönen Jahre. Und plötzlich liegst du auf der Bahre.

Und hinter dir da grinst der Tod. Todgeschuftet Vollidiot!

Ich hatte genau diesen Punkt erreicht. Ich wollte und konnte mein Leben nicht weiter an etwas zugrunde gehen lassen nur um monetär erfolgreich zu sein. An diesem Tag ereignete sich ein besonderer Moment, den ich nie vergessen werde: Gerade als der Kellner die Bestellung aufnehmen wollte, fühlte ich eine unendliche Leichtigkeit, Wärme und Klarheit in mir. Ich fühlte mich verbunden mit allem. Dieses bewusste Fühlen änderte alles. Das Leben schien viel heller und leichter! Es war wie ein kurzes Gefühl der absoluten Erlösung. In diesem Moment wurde mein Kopf still. Ich hatte keine Gedanken mehr. Ich hatte für einen kurzen Moment einen stillen Geist und einen gesunden Körper – das vollständige Glück. Es war erleichternd, aber auch gleichzeitig erschreckend. Das erste Mal in meinem Leben erfuhr ich die Realisation von mir selbst am eigenen Leib. Als meine Gedanken wieder zurückkamen, konnte ich sie das erste Mal bewusst mit einer inneren Distanz beobachten. Ich sah sie wie einen Film, der vor mir ablief. Ich war der stille Beobachter. Ich war mir zu 100 % bewusst, dass die Gedanken nicht mich selbst widerspiegeln. Plötzlich begann ich zu lachen. Ich war voller Freude.

Das war der erste bewusste Moment in meinem Leben. Er veränderte alles. Wenn du dir dessen, also der Beobachterrolle, jedoch nur ein einziges Mal bewusst wirst, gibt es keinen Weg zurück. Du wirst dir des Wahnsinns des Alltags und des Lebens bewusst.

Kurz darauf realisierte ich auch das folgende. Ich war nicht meiner Berufung nachgegangen. Wenn wir uns die Entwicklung des Berufslebens anschauen, spiegelt sich genau der Wahnsinn wieder. Früher gingen die Menschen Ihrer Berufung nach. Sie hatten ein Gespür dafür, wo ihre Talente liegen. Dann entwickelte sich die Berufslaufbahn. Wir begannen zu gehen und nach Erfolg zu streben. Heute nennen wir es Karriere. Doch woher kommt das Wort Karriere? Es kommt von Carrera – der Rennbahn. Wir rennen durchs Leben, ohne das Leben wahrzunehmen. Und schneller als wir es realisieren liegen wir auf der Totenbahre und das Leben ist vorbei. Genau deshalb kämpfen auch so viele Menschen heute mit ihrem Alltag und ihrem Leben. Sie wollen nicht rennen, denn dafür sind wir nicht gemacht. Sie wollen bewusst Leben, in ihrer Berufung mit Sinn und das Leben jeden Tag bewusst wahrnehmen.

Du hast nun einen Stein ins Rollen gebracht, der alle anderen Steine auf dem Weg zur Überwindung von Lebenskrisen und Burnout umstoßen wird. Das Ego wird weiterhin versuchen, dich zu behindern, aber der Transformationsprozess ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr aufzuhalten! Punkt aus Ende! Bei mir war es genauso, die nächsten Jahre waren von Auf's und Abs geprägt, aber dieser Moment hatte alles verändert. Die Dauer dieses Prozesses mag unterschiedlich sein, aber die Transformation lässt sich nicht mehr aufhalten. Bei mir vergingen noch einige Jahre, aber es ging stetig voran – Stichpunkt stetiges Wachstum.

Am Anfang war dies jedoch nicht leicht für mich. Aber ich hatte jetzt den Mut, mich diesen Gefühlen und Abhängigkeiten zu stellen. Wenn du einen Konflikt oder Widerspruch zwischen der Stimme in deinen Gedanken und dem Gefühl tief in deinem Körper hast, das dir sagt, dass du nicht so handeln sollst, wie deine Gedanken es dir sagen, höre immer auf deinen Instinkt. Gerade du als High Performer und sehr zugänglicher Mensch hast einen starken Instinkt.

Weder Gefühlen noch Gedanken kann vertraut werden. Denke also nicht mit der Stimme in deinem Kopf, sondern denke mit deinem ganzen Wesen. Gefühle und Gedanken bilden ein

Team, dem du nicht vertrauen kannst. Gefühle können jedoch dein Weg in die Freiheit sein. Dazu später mehr. Beurteile die Aussagen der Stimme nicht und unterbrich die Verbindung. Wie machst du das? Stoppe das Gedankenkonstrukt der Zeit! Jetzt müssen wir ein wenig abschweifen.

Zeit ist eigentlich nicht real. Klingt abstrus, ist aber einfach zu verstehen. Zeit existiert nur auf Verstandesebene. Der gegenwärtige Moment ist alles, was jemals existieren wird. Bleibe im Hier und Jetzt. Die Vergangenheit wie auch die Zukunft sind nur mentale Konstrukte deines Verstandes, oder kann jemals etwas in der Zukunft oder Vergangenheit passieren? Übe diesen Prozess in deinem täglichen Leben. Sei dir bei jeder Tätigkeit zu 100 % des Augenblicks im Hier und Jetzt bewusst. Wenn du bei der Arbeit auf deiner Tastatur tippst, wenn du zu Hause kochst oder wenn du dir die Zähne putzt. Mache diese Handlungen zu 100 % bewusst. Höre dabei nicht noch Musik, schaue das nächste TikTok-Video oder lenke dich mit sonst etwas ab. Fokussiere dich auf nur eine einzige Sache. 100 % bewusst zu sein bedeutet, dass du nicht zulässt, dass du während der Handlung in einen unbewussten Gedankenstrom hineingezogen wirst.

Dies erreichst du, indem du dich ganz auf die Handlung konzentrierst oder auf deine Sinne fokussierst – Was hörst du in diesem Moment? Was schmeckst du? Was fühlst du? Wenn ich beispielsweise auf meiner Tastatur tippe, spüre ich, wie sich die Tasten anfühlen oder höre das Klacken. Sei wirklich nur bei dieser einen Sache, dann bist du frei und du beendest das Gedankenkonstrukt der Zeit. Das Ego möchte jedoch nicht, dass du diese Erkenntnis und diese Überraschung, wie sie mir widerfahren ist, erlebst. Deshalb flüchten sich viele Menschen oft unbewusst in Situationen, in denen man im „Keinen-Gedanken-Zustand“ ist.

Sie können es mit sich selbst nicht aushalten. Sie brauchen endlich Ruhe im Kopf. Ich kann das gut verstehen. Die meisten Menschen nutzen Drogen, Sex, Extremsport oder andere Aktivitäten zum Entfliehen. Am deutlichsten wird es am Beispiel dieser drei Aktivitäten. Bei all diesen Aktivitäten schalten sich die Gedanken ab oder reduzieren sich. Deshalb haben die Menschen so viel Spaß daran, diese Aktivitäten auszuleben.

Das ist auch der Grund, warum sich viele Menschen mit mentalen Problemen, Burnout oder Lebenskrisen in einer Sucht verlieren, die das Leiden betäuben soll. Für einen kurzen Moment fühlt man sich besser. Es herrscht Ruhe im Kopf, da du im Hier und Jetzt ankommst. Aber der Rückfall danach ist umso stärker. So beschleunigt sich der Kreislauf von selbst, und du merkst gar nicht, dass niemand außer dir selbst für dein Leiden verantwortlich ist. Drogen unterdrücken die Gedanken. Wie viele Menschen sagen: „Wie schön wäre es, wenn ich immer so gute Laune hätte.“ Wenn sie danach wieder in ein Loch fallen, erinnern sie sich, wie großartig es doch unter dem Einfluss von Drogen wie z. B. Alkohol war. Sie nehmen wieder ein Rauschmittel, und es geht ihnen besser. So gerät man in einen Teufelskreis: Eine Sucht beginnt! Und was ist die größte Sucht, die es heute auf diesem Planeten gibt? Drogen? Nein! Es ist die Sucht nach Gedanken.

Die Menschen sind süchtig nach Gedanken! Wir denken zwischen 30.000 und 90.000 Gedanken pro Tag. Ist das keine Sucht? Das ist definitiv eine Sucht und nicht unser natürlicher Zustand! Der Verstand sollte nur dann eingesetzt werden, wenn du ihn wirklich brauchst! Doch du bist süchtig nach der Stimme in deinem Kopf! Du bist in dieser Sucht gefangen. Eine richtige Beziehung zu deinen Gedanken herzustellen ist deine Chance, die größte Sucht zu beenden. Wärest du zu 100 % bewusst im Hier und Jetzt, würdest du merken, dass diese Sucht von deinen Gedanken gesteuert wird. Wieso willst du immer wieder traurige Musik hören? Du bist süchtig nach den dazu passenden gespeicherten Erinnerungen und Gefühlen, die du nur in deinen Gedanken erleben kannst.

Ich sage nicht, dass es einfach ist, eine Sucht zu beenden, aber im Grunde ist das der erste und wichtigste Schritt. Die Sucht überwältigt dich, indem sie deine Gedanken über deinen Körper kontrolliert. Sie entsteht ebenfalls aufgrund eines Konflikts, den du bis heute noch nicht gelöst hast.

Bei Sex und Extremsportarten ist das ein wenig anders. In diesen Situationen bist du im Hier und Jetzt. Du genießt bewusst den Moment. Es sind keine Gedanken präsent. Das macht die Aktivität unbewusst so besonders. Natürlich hat die Aktivität auch einen Anreiz an sich, aber dieser Anreiz wird durch die Erfahrung, dass kein Verstand (keine Gedanken) vorhanden ist, noch verstärkt. Anders als bei Drogen werden der Geist oder die Gedanken nicht unterdrückt. Sie existieren einen Moment lang nicht und stellen keine Bedeutung dar. Ich versuchte, mich mehr und mehr meinen unbewussten Gedanken zu stellen und sie als das zu erkennen, was sie eigentlich nur sind: Unbewusste Gedanken, die keine Bedeutung für das Leben im Hier und Jetzt haben! Am Anfang hat es bei mir nicht so geklappt, wie ich es wollte, und immer wieder kamen diese unbewussten Gedanken in mein Leben.

Ich habe wieder angefangen, dagegen anzukämpfen! Ich habe dem Ego wieder vertraut. Aber das hat es nur noch schlimmer gemacht. Deshalb erlebte ich erneut einen Rückschlag, obwohl ich mich schon auf dem Weg der Besserung befand. Das Ego nutzte eine Phase in meinem Leben, in der ich wieder auf der Ego-„Suche“ war. In dieser Phase nahm ich einen Wechsel in meiner beruflichen Tätigkeit vor.

Es gab viel Ego-Unsicherheit, und ich hatte viele Fragezeichen in meinem Leben. Diese waren jedoch nur durch das Ego entstanden, das sich zu dieser Zeit wieder stark mit ungelösten Konflikten verbunden hatte. Ich begann, der Stimme zu vertrauen und übertrug diese Unsicherheit auf mehrere Bereiche in meinem Leben, die eigentlich sehr sicher schienen. Wir gehen später auch noch genauer auf das Thema Unsicherheit und speziell auf den Faktor Loslassen ein, da dies für viele ein großes Problem darstellt. Ich zeige dir, woher diese kommt und wie du die Unsicherheit überwinden kannst. Da war ich also wieder: Auf dem Wege der Besserung mit einem Rückschlag, den ich nur schwer verkraften konnte. Doch die Lösung war für mich deshalb klarer denn je: Ich musste meine Konflikte lösen.

Anfang 30 schien sich mein Leben zu festigen. Mein mentaler Zustand war so, dass ich normal leben konnte, ich war beruflich wieder erfolgreich, hatte eine großartige Partnerin, jedoch war da immer Unsicherheit in meinem Kopf, wenn es darum ging, Entscheidungen zu treffen und einfach unbeschwert und ohne großes Grübeln in den nächsten Tag zu leben. Ich war nach der Selbstständigkeit umgezogen und in eine neue Branche gewechselt. Da ich immer guten Zugang zu Menschen hatte, wechselte ich ins Headhunting. Dort wurde ich schnell Teamleiter und kurze Zeit später Top Rookie-Performer im DACH-Raum. Trotz dessen war ich immer noch mit den Zukunftsgedanken identifiziert, und die Verbindung mit den Konflikten der Unsicherheit war nicht gelöst. Ich war nicht mehr Ziel besessen, jedoch jagte ich immer noch dem Erfolg hinterher.

Da ich immer offen für neuen Input war, egal wie verrückt er zu sein schien, wurde mir eine Frau empfohlen, die angeblich über „besondere“ mentale Fähigkeiten verfügen sollte, die mir helfen könnten, diese letzte Unsicherheit und Zielerreichungsbesseneheit abzulegen. Ich kontaktierte sie, und wir sprachen eine Stunde über Gott und die Welt. Dabei nannte sie immer wieder Dinge, die sie eigentlich nicht hätte wissen können. Ereignisse in meiner Kindheit, meinen Leidensweg der letzten zehn Jahre etc. Ich war für einige Wochen recht verwirrt, was in diesem Gespräch geschehen war.

Diese Frau hatte seltsamerweise mein Problem ohne jegliche Vorkenntnisse schnell und direkt benannt, ohne dass sie davon durch unser Gespräch hätte wissen können. Wir machten einige mentale Übungen, die ich danach mehrfach wiederholen sollte, um diesen letzten Anteil der Unsicherheit und der Identifikation mit meinen Gedanken ablegen zu können. Ich speicherte die Erfahrung dieses Gesprächs als Versuch ab, ohne wirklichen Erfolg gehabt zu haben.

Danach geschah erst einmal gar nichts, und ich war verwirrt, da ich mit einer sofortigen Lösung der Probleme gerechnet hatte. Manchmal passiert lange Zeit nichts und dann alles auf einmal.

Und so geschah es: Viele Dinge, die sicher und stabil schienen, zerbrachen von heute auf morgen. Es schien, als würde sich mein Leben komplett neu ausrichten. Ich kontaktierte die Frau erneut, die mir damals eigentlich „helfen“ sollte, und dann als Ergebnis einige Monate später alles zerbrach. Sie war nicht überrascht. Sie sagte mir das Folgende, was mich noch lange beschäftigte: „Das ist alles richtig so. Wehre dich nicht dagegen. Dein Leben richtet sich gerade neu aus. Du lernst loszulassen, und nun wird das Leben dir einen neuen Weg zeigen, egal ob du die Folgen daraus willst oder eben nicht. Leiste einfach keinen Widerstand und es wird sich alles ausrichten! Du bist das Leben. Du hilfst dir gerade selbst. Du gehst jetzt einen neuen Weg. Es gab noch etwas in dir, das dich davon abgehalten hat, der zu sein, der du sein sollst. Du darfst jetzt ankommen, das letzte Puzzlestück ist gelegt! Du musst es richtig platzieren! Du hattest alles, was du immer wolltest, jedoch warst du zu diesem Zeitpunkt noch nicht bereit dazu. Dir musste all das erneut genommen werden. Deshalb mussten diese Dinge erneut zerbrechen. Du darfst nun deinen letzten Schritt auf deinem Weg gehen, auf dem du die Lösung bist, nachdem du zu 100 % losgelassen hast. Dann wirst du sehen, dass alles, was du brauchst, was für dich bestimmt ist und was du willst, in dein Leben zurückkehren wird. Jetzt ist die Zeit, deine Erkenntnisse der letzten zehn Jahre zu leben und dich zu beweisen. Lass los und vertraue ins Leben!“

Mein erster Gedanke war: So ein Schwachsinn. Was denkt sie, wer sie ist? Glaubt sie ernsthaft, dass ich diese Orakelaussagen glaube? Ich leistete Widerstand gegen ihre Aussagen, ohne darüber wirklich nachzudenken.

Nach einer Woche schlich sich jedoch das Gefühl ein, dass sie womöglich Recht haben könnte. Diese Realisation und diese Aussage machten mich fassungslos. Ich war wie gelähmt. Ich verstand das erste Mal in meinem Leben das Folgende: Du willst mental gesund sein? Wenn du nicht richtig mit deiner Gesundheit umgehst und weiter Warnsignale ignorierst, wird dir diese wieder genommen, du wirst wieder leiden und erneut erfahren müssen, bis du richtig mit der Erkenntnis umgehst.

Frage dich selbst: Hast du ehrlich reflektiert? Was hast du verändert? Bist du schon bereit dafür? Hast du die notwendigen Grundlagen dafür in dein Leben gebracht?

Mein Leiden war dieses Mal ein anderes, da ich erkannte, was zu tun war. Ich musste handeln! Jetzt oder nie! Bereits in den nächsten Tagen legte ich los. Es schien alles angerichtet zu sein: Ich war wieder in einem dunklen Loch, doch dieses Mal wusste ich genau, was zu tun war. Ich hatte einige Wochen Ferien, da ich den Job wechselte. Ich wechselte in eine Cyber Security Firma und übernahm eine Sales Rolle für den DACH Raum. Ich ergriff die Initiative und vertiefte die Arbeit an mir selbst und an meinen persönlichen Projekten. Ich begann, ehrlich zu reflektieren. Ich legte meinen Fokus noch mehr auf mich, auf das Loslassen, das Niederschreiben meiner Erfahrungen und stoppte ein für alle Mal damit, nur die Erwartungen von anderen zu erfüllen. Ich ließ meine Erwartungen an das Leben los und fokussierte mich auf das Leben im Hier & Jetzt – neutral und ohne Bewertung. Seither fühle ich mich unfassbar

sicher und angekommen in dem, was ich tue und wie ich handle. Das Leben begann wieder zu fließen. Das Loslassen erzeugte genau das Gegenteil der Unsicherheit: Sicherheit! Diese Zeit war vielleicht die wichtigste Zeit in meinem Leben, denn seither vertraue ich dem Prozess des Lebens. Schnell merkte ich auch, dass ich in keinem dieser Anstellungsverhältnisse meine Berufung fand. Ich war zwar sehr erfolgreich, aber nicht zufrieden. Ich erkannte aber, dass diese Stationen ein Zwischenschritt auf dem Weg zum Finden meiner Berufung waren.

Ich weiß, wo ich hingehöre und was zu tun ist. Es kommt alles so, wie es kommen soll. Mein Körper und das Leben arbeiten für mich – immer, ohne Ausnahme. Diese Aussage bewusst zu erfahren, ist lebensverändernd. Auch wenn mir erst sehr viel, sogar fast alles, genommen werden musste, ich am Leben zweifelte, habe ich nun viel dadurch gewonnen, und ich bin davon überzeugt, dass dir genau das Gleiche geschehen kann, wenn du loslässt, handelst und dem Leben vertraust.

Es geht nicht darum, die Lösung zu suchen, sondern die Lösung zu sein! Du musst natürlich erst verstehen, was du tun musst, aber dann heißt es: Lass dich vom Leben treiben. Klammere dich nicht an das Ergebnis oder Ziele deiner Handlungen, denn ansonsten wirst du wieder nur Leid erzeugen. Treffe die Entscheidung mit Intuition, lass die Erwartung an das Ergebnis los, und handle ohne eine ergebnisbasierte Absicht (Ich bin erst zufrieden, wenn... Ich mache den Job nur, wenn...).

Loslassen ist eigentlich sehr einfach. Es ist eine Entscheidung. Doch wir haben einen falschen Glaubenssatz in uns integriert, der das Loslassen oft verhindert.

Deine Gedanken sagen dir die Wahrheit. Sobald du die Abhängigkeit von deinen Gedanken stoppst, kannst du das Leben echt wahrnehmen – rein ohne Beeinflussung.

Du erfährst das Leben so, wie es sein sollte. Doch manchmal fehlt uns einfach die Kraft dazu. Eine unserer größten Schwächen liegt im Aufgeben. Mach weiter, und du wirst sehen, es endet in einer deutlichen Veränderung und Verbesserung. Beziehen wir diese Erkenntnis noch einmal auf unsere Gedanken und unsere Lebenskrisen, ergibt sich damit folgendes Bild: Du machst deine innere Zufriedenheit von deinen Gedanken und einer Zielerreichung abhängig. Nur wenn dir die Gedanken deine gewünschte Zukunft im Kopf vorspielen und nett zu dir sind, bist du zufrieden.

Sobald sie sich aber gegen dich wenden, zerstört dich diese Abhängigkeit. Wenn du dich aber nicht mehr abhängig von den Gedanken oder der Sache machst und auch „okay“ damit bist, wenn dein gedanklich gewünschter Ausgang nicht dem echten Ausgang entspricht, wirst du frei und authentisch. Wir halten also schon einmal fest:

Ungesunde Abhängigkeit = Gegendruck.

Woher kommt jedoch dieser Fehlglaube? Er kommt daher, dass unsere Egos überzeugt sind, dass nur etwas Externes uns Zufriedenheit und Glück schenken kann. Wir machen unseren inneren Frieden von einem externen Ereignis abhängig. Dies bedeutet im Umkehrschluss:

Abhängigkeit = Schmerz.

Deswegen geht es hier auch darum, wie du es schaffst, deine Identifikation und damit deine Abhängigkeit von deinen Gedanken und Gefühlen loszulassen, um deinen inneren Frieden nicht von externen Faktoren abhängig zu machen. Du hast keinen Einfluss darauf, was dein Kopf

heute oder morgen plötzlich denken will. Du hast einen Einfluss darauf, wie du reagierst. Auf Gedanken bezogen bedeutet das: Sobald du nicht mehr in die Identifikation mit ihnen fällst, kann kein Gedanke dir mehr etwas anhaben, da er dich nicht mit Glück und Frieden erfüllen wird – Das liegt nicht in der Natur der Gedanken! Wir halten an der Ego-Identifikation fest. Wir wollen nicht wahrhaben, dass wir die Stimme im Kopf nicht selbst sind. Denn was passiert, wenn wir loslassen? Es entsteht Leere und eine innere Frage danach, wer du eigentlich bist. Du bist aktuell davon überzeugt, dass diese Leere mit etwas gefüllt werden muss. Jedoch weißt du nicht, mit was – Es entsteht Unsicherheit, die du eigentlich vermeiden willst! Doch genau dieses Handeln zeigt dir unsere Schattenseite des Verstandes auf, die es zu beleuchten gilt. Du bist so fest mit den Gedanken identifiziert, dass du wirklich glaubst, Erfüllung und Glück durch deine Gedanken finden zu können. Erst wenn die Gedanken sich gegen dich wenden, bemerkst du, dass diese Identifikation der Grund für deinen mentalen Niedergang ist. Solange du abhängig von deinen „Wunschgedanken“ bist, wirst du zwangsläufig immer ins Leiden geraten. Schmerz, den du beim Loslassen erleidest, ist oft auch Schmerz, den wir mit unseren Kindheitserinnerungen verbinden.

Du wolltest Anerkennung, es allen Leuten beweisen, und jetzt musst du diese Erwartungen loslassen. Vielleicht musst du auch etwas loslassen, weil du dich in der Situation oder durch eine Person vor deinen Problemen verstecken konntest, weil es so bequem für dich war. Wir müssen aufhören, zu versuchen, andere Erwartungen zu erfüllen. Wir wollen Zustimmung und Wertschätzung von etwas Externem. Deshalb denkst du auch, dass wenn du etwas loslässt, mit dem du dich identifizierst, du dich auch zu einem Teil selbst loslassen musst.

Du denkst, du verlierst einen Teil von dir.

Wenn du jetzt immer noch davon überzeugt bist, dass eine Veränderung im Außen dir Glück oder Zufriedenheit bringen wird, muss ich dich enttäuschen: Diese Reise wird kein Ende haben! Wenn du aber bereit bist, diese innere Transformation zu durchleben, wirst du den notwendigen Raum und die tiefe Wahrheit in dieser Aussage selbst erleben können. Abhängigkeit von Gedanken ist auch auf den Faktor zu beziehen, dass du die volle Kontrolle über dein Leben haben willst. Du willst keine Unsicherheit empfinden.

So lange du in diesem Mindset bleibst, wirst du dich immer gleich verhalten. Wir streben lediglich nach Vergnügen und versuchen, Schmerz zu vermeiden. Daraus lässt sich auch erklären, warum dein Ego so an den Geschichten deiner Gedanken festhalten will. Sie haben dir eine Sicherheit gegeben, und du denkst, dass wenn du diese Konstrukte aufgeben würdest, du leiden müsstest und du Leere in deinem Leben hättest.

Beziehen wir das Ganze nun auf unsere Lebenskrisen, gilt es auch hier, loszulassen. An deinen Situationen festhalten zu wollen entsteht aus der Angst vor weiterem Schmerz durch den Verlust deiner Identität. Denn vor was hast du Angst? Unsicherheit. Du vertraust dem Leben nicht. Du musst dein Ego als „Du-Identifikation“ aufgeben – Es ist ein Werkzeug, nicht mehr und nicht weniger.

Was war mein Antrieb und meine Ziele – und sind diese nicht die vieler Menschen? Geld und Materialismus, Anerkennung, das Social-Media-Paradox. Doch wenn du ehrlich bist: Warum willst du all das? Was reicht wirklich aus? Und was ist Geld eigentlich? Hinter all dem verbergen sich oft ungelöste Konflikte – und genau sie bilden die Basis vieler Lebenskrisen.

Der Tod des Glücks ist der Vergleich – wie Ego-Wünsche Lebenskrisen nähren



Viele Lebenskrisen entstehen nicht im luftleeren Raum, sondern aus einem tieferliegenden inneren Konflikt. In unserer heutigen Zeit werden diese Gefühle oft verdeckt durch das Streben nach Geld, Materialismus, Social-Media-Anerkennung oder Status. Der Tod des Glücks ist der Vergleich.

Nichts davon ist per se schlecht. Geld kann das Leben erleichtern, Anerkennung kann wohltuend sein. Problematisch wird es, wenn wir unser inneres Wohlbefinden davon abhängig machen. Wer versucht, Selbstwert ausschließlich über äußere Bestätigung zu stabilisieren, füttert damit unbewusst das Ego.

Warum treibt uns die Suche nach Anerkennung an?

Häufig liegt die Ursache in ungelösten Selbstwertkonflikten. Vielleicht fehlte früher emotionale Bestätigung von den Eltern oder eine prägende Situation ließ uns fühlen, weniger wert zu sein als andere. Das Ego übernimmt dann die Kontrolle und sucht fieberhaft nach Beweisen, dass wir „doch gut genug“ sind – über Karriere, Likes, materielle Erfolge.

Doch genau hier entsteht ein Teufelskreis: Jede äußere Bestätigung wirkt nur kurz, der innere Konflikt bleibt. Lebenskrisen können in diesem Umfeld gedeihen, weil das Ego permanent bewertet, vergleicht und kritisiert. Der Fokus liegt hier vor allem auf dem Vergleich.

Schritt 1: Ehrliche Selbsterkenntnis

Der erste Weg zur Lösung ist, dir radikal einzugestehen: *Ja, ich will Anerkennung. Ja, ich suche Bestätigung.* Das ist kein Makel, sondern der Beginn des Loslassens. Solange wir diesen inneren Antrieb leugnen, kontrolliert er uns aus dem Hintergrund.

Schritt 2: Selbstwert aus dir selbst heraus aufbauen

Selbstliebe und Selbstvertrauen und das Vertrauen ins Leben sind das Fundament, um Lebenskrisen zu schwächen. Das bedeutet:

- Dich nicht mehr an äußeren Maßstäben messen.
- Dich nicht mit anderen vergleichen, sondern nur mit deiner eigenen Entwicklung.
- Zu erkennen, dass du genug bist – jetzt, in diesem Moment.

Schritt 3: Beobachte dein Verhalten

Achte bewusst darauf, wann du Anerkennung suchst:

- Übertreibst du Geschichten, um zu beeindrucken?
- Fühlst du Neid, wenn andere erfolgreicher wirken?
- Versuchst du, ständig im Mittelpunkt zu stehen?
- Lügst du viel?

Diese Muster zu erkennen, ist ein wichtiger Schritt, um sie zu durchbrechen.

Schritt 4: Fokus auf das Wesentliche

Jedes Mal, wenn du dich im Vergleich mit anderen verlierst, richtest du deine Aufmerksamkeit auf etwas, das du nicht kontrollieren kannst. Das verstärkt den inneren Widerstand – und genau dieser Widerstand ist Nährboden für mentale Probleme. Stattdessen: Fokussiere dich auf deine Werte, deine Fortschritte und dein individuelles Ziel.

Wenn du lernst, dich weniger mit dem äußeren Schein zu identifizieren und mehr auf deine innere Stabilität zu vertrauen, wird dein Geist ruhiger – und Lebenskrisen verlieren ihren Halt.

Doch was geschieht, wenn wir uns selbst etwas vormachen? Wenn wir nicht aus unserem wahren Selbst sprechen, sondern aus Angst oder Unsicherheit? Genau hier zeigt sich die Rolle des Egos.

Wer lügt da eigentlich?



Wenn du unbewusst lügst, ist es nicht dein wahres Selbst, das diese Worte spricht. Es ist das Ego – jener innere Anteil, der Angst hat, dass die Wahrheit zu verletzlich oder ungenügend wirken könnte. Das Ego ist Meister darin, Geschichten zu erfinden, die uns „besser“ erscheinen lassen – und es glaubt oft selbst an diese Geschichten.

In einer Welt voller Social Media, Dating Apps und fake Anerkennung ist es einfacher denn je, das Bild von sich zu gestalten, das man zeigen will. Likes und Anerkennung wirken dabei wie ein kurzfristiges Beruhigungsmittel für das Ego und deinen Selbstwert. Das Problem: Diese Bestätigung hält nie lange, und der innere Konflikt bleibt bestehen.

Warum lügen wir?

Der Ursprung vieler Lügen ist ein ungelöster Selbstwertkonflikt:

- Ein Moment in der Kindheit oder Jugend, in dem wir uns nicht gut genug gefühlt haben.
- Eine Erfahrung, in der wir beschämt oder zurückgewiesen wurden.
- Eine Überforderung, in der wir uns klein und hilflos gefühlt haben.

Das Ego versucht, diese Erfahrung zu überdecken – und erfindet dafür eine „bessere“ Version unserer Geschichte. Doch jede unbewusste Lüge schafft eine kleine Kluft zwischen dem, wer wir sind, und dem, wer wir vorgeben zu sein.

Diese Kluft erfordert ständige mentale Kontrolle („Bloß nicht auffliegen!“) – und genau dieses ständige Kontrollieren ist Nährboden für mentale Probleme.

Bewusste vs. unbewusste Lügen

- **Bewusste Lügen:** Wir wissen, dass wir nicht die Wahrheit sagen. Sie sind oft leicht zu entlarven und hinterlassen meist ein Schuldgefühl.
- **Unbewusste Lügen:** Wir glauben sie selbst, weil sie tief in unserem Selbstbild verankert sind. Sie entstehen oft aus wiederholter Selbsttäuschung und sind daher schwer zu erkennen.

Die unbewusste Lüge ist gefährlich, weil sie die Wahrnehmung der Realität verzerrt. Wer in einer verzerrten Selbstwahrnehmung lebt, kann seine Konflikte nicht klar sehen – und bleibt in den Mustern gefangen.

Wie du den Kreislauf der Lügen durchbrichst

1. **Ehrliche Selbsterkenntnis**
Sag dir ohne Ausreden: „Ja, ich habe gelogen – und das bedeutet nicht, dass ich ein schlechter Mensch bin, sondern dass ich mich schützen wollte.“
2. **Im Moment bleiben**
Beobachte deine Worte im Alltag. Wenn du eine Übertreibung oder Halbwahrheit bemerkst, halte inne. Trau dich, dich sofort zu korrigieren. Du wirst feststellen: Die meisten Menschen schätzen Ehrlichkeit mehr, als du denkst.
3. **Selbstwert stärken**
Lügen verlieren ihre Funktion, wenn du dich selbst auch in deiner verletzbaren Seite akzeptierst. Arbeite daran, dich selbst wertzuschätzen – nicht nur, wenn du „gut dastehst“.
4. **Konflikte bewusst angehen**
Jede Lüge hat eine Wurzel in einem unverarbeiteten Gefühl. Finde dieses Gefühl und erlaube dir, es zu durchleben, statt es zu überdecken.

Selbstreflexionsübungen:

Übung 1 – Lügen-Tagebuch

- Schreibe eine Woche lang alle Momente auf, in denen du nicht ganz ehrlich warst – egal, wie klein.
- Notiere auch, *warum* du gelogen hast (Schutz, Anerkennung, Bequemlichkeit?).

Übung 2 – Wahrheitstest

- Frage dich bei jeder Aussage: „Müsste ich mich rechtfertigen, wenn jemand diese Aussage prüft?“
- Wenn die Antwort „Ja“ ist, prüfe, ob du gerade dabei bist, dein Ego zu schützen.

Übung 3 – Ego-Beobachtung

- Hör auf die „innere Stimme“, die dich drängt, dich besser darzustellen.
- Benenne sie: „Das ist mein Ego, nicht mein wahres Selbst.“
- Sage dir innerlich: „Ich bin genug, auch ohne diese Geschichte.“

Übung 4 – Die Wahrheit laut sagen

- Nimm dir vor, in einer Situation, in der du sonst übertreiben oder verschweigen würdest, radikal ehrlich zu sein.
- Beobachte die Reaktion – oft ist sie positiver, als das Ego erwartet.

Fazit

Lügen sind nicht einfach „schlecht“ – sie sind ein Schutzmechanismus. Doch je länger wir sie unbewusst verwenden, desto mehr entfernen wir uns von uns selbst. Lügen halten uns in Lebenskrisen gefangen, da wir uns die Wahrheit des Hier und jetzt nicht eingestehen wollen. Diese Distanz zu uns selbst ist ein perfekter Nährboden für Burnout, Depression und andere Lebenskrisen: Ein Geist, der nicht in der Wahrheit ruht, sucht ständig nach Kontrolle, Bestätigung und Sicherheit. Ehrlichkeit – vor allem die Ehrlichkeit zu dir selbst – ist daher ein Schlüssel, um diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Was ist der Antreiber für Lebenskrisen

In unserem Leben ist das Ego die „Stimme im Kopf“, die Sicherheit sucht, kontrollieren will und Gefahren überbewertet. Statt das Ego zu „bekämpfen“, betrachten wir es als Werkzeug: Es versucht dich zu schützen – aber es übertreibt. Sobald du das erkennst, kannst du lernen, anders mit der Stimme umzugehen.

Zwei Arten von Denken – warum das wichtig ist

- Willentliches Denken (absichtlich/zweckbezogen): Du planst eine Reise, löst ein Problem. Nützlich, zielgerichtet, im Hier & Jetzt.
- Aufdringliches Denken (automatisch/unwillkürlich): „Was, wenn ich jemanden verletze? Bin ich ein schlechter Mensch?“ – diese Gedanken erscheinen. Sie wurden nicht bewusst gewählt.

Fehlerquelle: Wir identifizieren uns mit den aufdringlichen Gedanken („Wenn ich das denke, muss es etwas bedeuten“).

Dadurch entsteht Angst → der Körper reagiert (Herzrasen, Schwindel, Enge) → wir versuchen, die Angst zu vertreiben (mentale Rituale, Grübeln, Rückversicherungen, Vermeidung).

Das bringt kurz Erleichterung – und lässt das Gehirn lernen: „Gut, dass du sicherheitshalber kontrolliert hast!“

Ergebnis: Der Kreislauf verstärkt sich.

Du bist nicht deine Gedanken! Der Satz wird erst wirksam, wenn du ihn erlebst:

- Sag nicht „Ich bin ängstlich“, sondern: „Ich bemerke den Gedanken/Impuls und die Angst, die folgt.“
- Benenne präzise: „Ich habe den Gedanken, dass...“ (kognitive Defusion).
- Lass Bedeutung weg: Ein Gedanke ist ein Gedanke – kein Befehl, keine Wahrheit, keine Gefahr.

Angstgefühle sind unangenehm, aber ungefährlich. Dein Nervensystem feuert Alarm, obwohl keine reale Bedrohung da ist. Wenn du bleibst, statt zu fliehen oder zu kompensieren, lernt dein Gehirn: „Das war ein Fehlalarm.“ Genau das ist der Lernmoment, der mentalen Krisen die Macht nimmt.

Das Ego als Werkzeug neu nutzen:

- Was das Ego will: Sicherheit, Gewissheit, Kontrolle (0% Risiko, 100% Garantie).
- Was hilft: Nicht mit dem Ego diskutieren, sondern neues Verhalten zeigen. „Danke, Kopf, ich habe dich gehört – ich handle jetzt trotzdem wertorientiert.“
- Ziel: Das Ego wird vom „Chef“ wieder zum Assistenten.

Konkrete Übungen (täglich einsetzbar)

Übung A – Gedanken-Labeling (2–5 Minuten, mehrmals täglich)

1. Notiere kurz: Auslöser – Gedanke – Gefühl – Drang/Ritual – neues Verhalten.
2. Formuliere den Gedanken korrekt: „Ich habe den Gedanken, dass ...“
3. Ersetze Bewertung durch Beobachtung: „Interessant, mein Gehirn bietet mir gerade X an.“

Übung B – Wolken-Metapher (Achtsamkeit, 3 Minuten)

- Setz dich hin, atme ruhig.
- Stelle dir jeden Gedanken als Wolke vor, die durch deinen inneren Himmel zieht.
- Nichts wegschieben. Anschauen, benennen, ziehen lassen.

Übung C – „Schlimmster-Fall-Skript“ (für hartnäckige Themen)

- Schreibe 1–2 Absätze über dein Worst-Case-Szenario (ohne Gegenargumente).
- Lies das Skript täglich (5–10 Minuten) ohne Neutralisieren.
- Ziel: Gewöhnung und Bedeutungsverlust.

Übung D – Reassurance-Fasten (7 Tage)

- Erkenne deine Rückversicherungsquellen (Nachfragen, Googeln, Checks).
- Setze dir für 7 Tage die Regel: Keine Rückversicherung.
- Notiere täglich: Wie stark war der Drang (0–10), wie stark die Angst (0–10), was ist passiert, ohne zu checken?

„Familienmuster“ & Biografie – so nutzt du die Erkenntnis um die Angst vor neuem zu überwinden

Manche Muster werden gelernt (Vorleben, Sätze, ängstlicher Umgang mit Unsicherheit). Das zu sehen hilft – aber heilend wird es erst, wenn du heute anderes Verhalten einübst.

Frage dich: *„Welches sichere Verhalten habe ich von zu Hause übernommen – und wie kann ich es durch mutiges, kleines Gegenverhalten ersetzen?“*

Beispiel: Statt dreimal nachzufragen, einmal bewusst nicht fragen – und die Anspannung aushalten.

Körper und Lebensstil – realistisch einordnen

Schlaf, Bewegung, ausgewogene Ernährung und Reduktion von Stimulanzen (übermäßig Koffein/Alkohol) senken die Grundanspannung. Das ist hilfreich, aber ersetzt keine Arbeit an Gedanken- und Verhaltensmustern.

Sofortplan bei Gedankenspikes (4 Schritte)

1. Stopp – Atme 4 ruhigere Atemzüge.
2. Benenne: „Ich bemerke den Gedanken/Impuls X. Mein Gehirn produziert Alarm.“
3. Akzeptiere: „Unangenehm, aber ungefährlich. Ich lasse die Welle durchlaufen.“
4. Handle wertorientiert: Tu jetzt etwas Sinnvolles, ohne zu neutralisieren.

Steig erst nach 10–15 Minuten wieder aus – nicht mitten im Peak.

Häufige Fallen

- Diskutieren mit dem Gedanken („Aber eigentlich wäre das nie passiert...“) → Nicht verhandeln.
- Rückversicherung (Fragen, Googeln). → kurzfristig gut, langfristig Klebstoff
- „Ich muss 0 Angst fühlen“ → Ziel ist Mut + Toleranz, nicht Null-Angst

Zusammenfassung in einem Satz

Du machst Lebenskrisen und mentale Probleme nicht harmlos, indem du sie besiegst, sondern indem du anders auf sie reagierst: beobachten, benennen, zulassen – und wertorientiert handeln, während du auf Rituale verzichtest. So verlernt das Gehirn, dass es die falschen Alarme ernst nehmen muss.

Wer bist du wirklich – und was hat das mit Lebenskrisen zu tun?



Wer bist du wirklich? Ich bin Person xy, ich bin xy von Beruf und habe xy.
Bist du das wirklich?

Person kommt vom Wort Persona, was so viel wie Maske bedeutet. Die Person ist das was du spielst zu sein, aber nicht das was du bist. Du setzt dir im Alltag eine Maske auf. Dies kann der Consultant, der Banker, der Sales Rep. oder irgendetwas anderes sein, mit dem du dich stark identifizierst.

Nicht das Bild, das andere von dir haben.

Nicht die Maske, die du trägst, um dazuzugehören oder nicht verletzt zu werden.

Nicht einmal deine Gedanken.

Tief in deinem Inneren – wer bist du wirklich?

Wenn wir diese Frage ernsthaft stellen, passiert oft etwas Unerwartetes:

Es kommt erst einmal keine klare Antwort.

Diese Leere kann verwirrend sein und uns das Gefühl geben, orientierungslos zu sein.

Aber genau hier beginnt ein wichtiger Prozess – besonders, wenn du in einer Lebenskrise steckst.

Lebenskrisen leben davon, dass wir uns vollständig mit unserem Verstand und seinen Inhalten identifizieren.

Wenn du glaubst: „*Ich bin meine Gedanken*“, dann fühlt sich jeder negative, absurde oder beängstigende Gedanke so an, als wäre er ein Teil von dir – oder sogar die Wahrheit. Doch wenn du erkennst, dass du nicht deine Gedanken bist, sondern der Beobachter dieser Gedanken, verlieren sie einen Teil der Macht.

Die Technik des Loslassens:

Du kannst diese Erkenntnis selbst erfahren:

Schreibe dir abends auf oder stelle dir bewusst vor, womit du dich identifizierst:

- Deine Wohnung
- Deine Arbeit
- Deine Familie
- Deine Meinungen
- Deine Erinnerungen
- Deinen Körper
- Deine Gedanken
- Dein Besitz

Lass innerlich jeden dieser Punkte los – nicht, indem du ihn ablehnst, sondern indem du dir klar machst: „Das bin ich nicht.“

Am Ende bleibt etwas übrig, das sich nicht benennen lässt – ein reines Bewusstsein, das unabhängig von allem existiert.

Und wenn du von diesem Punkt aus auf deine Lebenskrisen blickst, merkst du:

Sie sind wie Wolken am Himmel. Du bist der Himmel – weit, unveränderlich, klar und ohne Probleme. Diese Lebenskrisen spielen nur auf deinem Horizont auf deinem Spiel des Lebens, aber sie können dir nichts anhaben. Nichts kann dir etwas anhaben, so lange du dich nicht damit identifizierst.

Stell dir vor, in deinem Kopf herrscht ein riesiger Stau. Alle Gedanken drängen, hupen, wollen gleichzeitig durch.

Lebenskrisen und Vorstellungen davon sind wie besonders laute und nervige Autos in diesem Stau – sie wollen ständig deine Aufmerksamkeit.

Jetzt steig in einen Heißluftballon und schwebe hoch über den Stau.

Von hier oben siehst du alles – aber du bist nicht mittendrin.

Du lässt die Gedanken im Stau stehen.

Du entscheidest, ob du hineinfährst oder nicht.

Diese Distanz ist der Schlüssel: Je mehr Abstand du innerlich einnimmst, desto weniger Macht haben die Gedanken – selbst, wenn sie noch auftauchen.

Das klingt vielleicht zu einfach, um wahr zu sein – aber es funktioniert:

Lächle oder lache bewusst. Jeder Mensch, der die Wahrheit dieser Aussagen erfährt, geht früher oder später mit einem kleinen Lächeln durch das Leben. Es ist nicht alles so ernst. Es ist nicht alles so wichtig. Buddha, Sadhguru, Eckhart Tolle. All diese Lehrer haben gemeinsam, dass sie erkannt haben, dass das Spiel des Lebens nicht so ernst ist, wie unser Verstand uns glauben zu lassen.

Die Quantenphysik zeigt, dass alles, was existiert – auch unsere Gedanken – im Kern aus Energie und Wahrscheinlichkeiten besteht.

Sie erscheinen nur dann „real“, wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken.

Das gilt auch für Gedanken in Lebenskrisen: Je mehr du sie beobachtest und analysierst, desto fester fühlen sie sich an. Je mehr Widerstand du leistest, desto mehr ziehst du diese Situationen an und lässt sie sich verfestigen. Je mehr du dich vom Beobachten ins reine Wahrnehmen verschiebst, desto mehr verlieren sie ihre Härte.

Viele spirituelle Lehrer sagen: „Wach auf, erkenne die Illusion!“

Doch die Wahrheit ist: Wir wollen gar nicht ständig wach sein.

Denn wenn wir jede Sekunde bewusst wüssten, dass alles nur ein Spiel ist, würde der Reiz verloren gehen.

Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen, aus Herausforderungen und Freude – auch aus Gedanken, die uns testen.

Wenn du Lebenskrisen erlebst, dann nicht, weil das Leben dich bestrafen will, sondern weil dein Bewusstsein gerade eine bestimmte Erfahrung macht und dich wachsen sehen will. Manchmal ist diese Erfahrung der Auslöser für dein größtes Wachstum.

Praktische Umsetzung für den Alltag

1. **Beobachten statt Bekämpfen**

Sage dir bei jedem Gedanken: „Das bin nicht ich. Das ist nur ein Gedanke.“

2. **Gedankenparade**

Stell dir deine Gedanken wie eine Parade vor, die an dir vorbeizieht. Du musst nicht jedem Wagen hinterherlaufen.

3. **Rückzug in den Beobachter**

Erinnere dich: Du bist nicht im Stau – du bist im Ballon.

4. **Freude kultivieren**

Mach Dinge, die dich so in den Moment ziehen, dass du vergisst, dich mit den Gedanken zu beschäftigen.

Fazit

Du bist nicht deine Gedanken.

Du bist nicht dein Ego, nicht deine Geschichte, nicht einmal dein Körper.

Du bist das Bewusstsein, in dem diese Dinge aufsteigen.

Manche sehen alles ein Spiel andere sehen es als eine Simulation. Das Ergebnis ist das gleiche: Es ist nicht so ernst, wie es scheint! Du kannst aufatmen! Wir alle kommen mit nichts und gehen mit nichts. Es gibt nichts zu erreichen.

Wenn du das erkennst – und sei es nur für ein paar Sekunden am Tag – beginnt sich die Lebenskrise zu lockern.

Das Ziel ist nicht, Gedanken komplett loszuwerden, sondern ihre Macht über dich zu verlieren.

Und das geschieht, wenn du lernst, dich nicht mehr vollständig mit ihnen zu identifizieren.

Warum Mainstream-Spiritualität und Psychologie bei Lebenskrisen problematisch sein können – und wie du stattdessen vorgehen kannst

In meinem persönlichen Umfeld kenne ich Menschen, die sich eher der klassischen Psychologie zuwenden, und andere, die sich bei mentalen Herausforderungen wie Lebenskrisen spirituellen Gurus zugewandt haben. Bevor ich auf die Probleme eingehe, möchte ich klarstellen: Es gibt Aspekte in beiden Bereichen, denen ich voll und ganz zustimme. Viele mentale Probleme wurzeln in Kindheitstraumata, die sich später in unserem Denken und Verhalten manifestieren. Sie beeinflussen, wie wir mit uns selbst und anderen umgehen, und können durch genetische Veranlagungen verstärkt werden, die sich bereits in der Familie gezeigt haben.

Doch hier liegt das große Problem: Diese Gedankenmuster sind keine Feinde, die wir bekämpfen müssen. Die klassische Psychologie konzentriert sich oft auf die Symptombekämpfung – durch Medikamente, Verhaltenstherapien oder das Analysieren vergangener Ereignisse –, was die Gedanken vorübergehend unterdrückt, aber nicht auflöst. Ähnlich bieten einige spirituelle Gurus Auswege in Drogen, Meditationen, dem Ego-Tod oder gar dem Versuch, das Ego zu verändern, um die Gedanken zu "transzendieren". Verstehe mich nicht falsch: Ich bin ein starker Befürworter von Gesprächstherapien und Verhaltenstherapie, bei denen du offen über deine Probleme sprechen kannst und neue Umgangsmuster mit Gedanken implementierst. Psychologen sind wichtig, um Unterstützung zu bieten. Aber die ultimative Verantwortung für deine Gesundheit trägst du selbst! Du hast deinen beruflichen Weg aus einem Grund eingeschlagen und fühlst dich nun ausgebrannt. Es fühlt sich alles nicht richtig an und du suchst nach Sinn. Wo gehörst du hin? Wer bist du? Was sollst du machen? Genau da, kann ich dir meinen Weg zeigen, wie ich es für mich entdecken und lösen konnte.

1. **Selbstreflektion:** Frage dich: Wer bin ich jenseits dieser Gedanken? Welche Gedanken plagen mich? Woher kommen sie – aus Ängsten, Traumata oder Gewohnheiten? Nimm dir Zeit, sie ohne Urteil zu beobachten.
2. **Akzeptanz für das, was ist:** Das Problem ist da – kämpfe nicht dagegen an. Akzeptiere es als vorübergehendes mentales Phänomen, das nicht deine Realität definiert.
3. **Aufgabe des Widerstands:** Je mehr du dich gegen wehrst, desto stärker werden sie. Lass los, indem du sie einfach passieren lässt, ohne dich darin zu verstricken.

Du kannst diese Phase in der du dich befindest, nicht durch das Aufarbeiten vergangener Traumata in der gedanklichen Ebene vollständig auflösen – das führt oft nur zu noch mehr Grübeln. Stattdessen hilft es, im Hier und Jetzt zu arbeiten.

Der Versuch, das Ego – diesen inneren Kommentator – vollständig auszuschalten, bringt Gefahren. Manche spirituellen Praktiken, wie der Einsatz psychedelischer Substanzen, führen zu einem "Ego-Tod", bei dem du dich auflöst und mit dem Ganzen verschmilzt. Das kann beeindruckend sein und vielleicht sogar deine Probleme vorübergehend lindern, indem es die Illusion der Trennung aufhebt und den Druck von deinen Schultern nimmt. Aber viele Menschen verlieren sich darin: Das Leben fühlt sich plötzlich sinnlos an, da nichts "real" scheint.

Es ist sinnvoll, das Ego zu beeinflussen und Abstand zu seinen Geschichten zu gewinnen, um das Leben weniger ernst zu nehmen und entspannter zu leben. Aber der Versuch, es dauerhaft

zu eliminieren, ist unnatürlich und oft kontraproduktiv – es ist nicht "gewollt", weil das Ego Teil unserer menschlichen Erfahrung ist.

Deshalb kann Mainstream-Spiritualität, die auf Ego-Erlösung abzielt, bei Lebenskrisen eher schädlich als hilfreich sein. Ja, es stimmt, dass alles illusionär ist, aber wir wollen nicht vollständig aus dem "Traum" des Lebens aufwachen, sonst würden wir es tun. Vorsicht ist geboten, um nicht in nihilistische Gedankenspiralen zu geraten.

In der Psychologie müssen wir uns bewusst machen, dass wir an einem imaginären Selbst arbeiten – deiner "gespielten" Identität. Wenn du das verstehst, dass Gedanken nur Konstrukte deines Verstands sind, werden sie oft kleiner, ohne dass du einen Therapeuten brauchst.

Sobald du diese Erkenntnis hast, reicht es oft, dich immer wieder daran zu erinnern:

- Nichts ist absolut real
- Das Leben ist ein Spiel – nimm es nicht so ernst.
- Gib den Widerstand gegen die Gedanken auf.
- Bleib im Hier und Jetzt.

Beobachte, was passiert –Abracadabra!

Der gesündeste mentale Zustand gegen Lebenskrisen ist Stille... Stille ist nicht leer. Stille ist die Grundlage der Intelligenz. Stille ist die Wurzel der Kreativität. Stille ist die Quelle bedingungsloser Liebe. Stille ist unsere Kernfrequenz. Sei still. Entspanne dich in stiller Einsamkeit. Heile deinen Geist. Wenn du dir der Stille bewusst wirst, entsteht sofort innerer Frieden. Du bist präsent. Du hast dich aus den Fesseln kollektiver Konditionierung befreit. Erreiche diese Stille, indem du dich im Hier und Jetzt über deine fünf Sinne verankerst. Probiere es aus: Spüre deinen Atem, höre die Geräusche um dich, fühle deinen Körper. Die Gedanken werden leiser.

Selbstreflektion & Wahrheit

Wie können wir Lebenszweifel, Lebenskrisen und Planlosigkeit nachhaltig überwinden, anstatt nur an der Oberfläche zu kratzen? Der Schlüssel liegt in tiefer Selbstreflektion und der Erkenntnis, wer wir wirklich sind.

Ich habe hier eine andere Sichtweise als die normale Medizin. Lebenskrisen sind nicht nur ein Zufall oder ein Fehler – sie haben eine Funktion. Sie sind wie ein Spiegel, der dir zeigt, wo du dich mit einer falschen Identität, deinem „kleinen Ich“ oder Ego, identifizierst. Dieses Ego ist die Stimme, die dir einredet, dass du nicht genug bist, dass du Kontrolle brauchst oder dass du dich beweisen musst. Das Leid, das entsteht, soll dich zur Selbsterkenntnis führen: Du bist nicht dieses Ego, sondern die bewusste Präsenz dahinter – die Existenz selbst, die Schöpferin deiner Realität.

Das bedeutet: Lebenskrisen, sind von dir selbst geschaffen – nicht als Strafe, sondern als Weckruf. Wenn du immer wieder in Gedankenschleifen gefangen bist, dich unverstanden fühlst oder Konflikte erlebst, hält dir das Leben einen Spiegel vor: Was will es dir sagen? Antwort: Du sollst erkennen, dass du nicht dein Ego bist.

Die Menschen und Situationen in deinem Leben – sei es Kritik, Ablehnung oder Konflikte – sind ebenfalls Spiegel. Sie zeigen dir, wo du dich mit deinem Ego identifizierst. Wenn dich beispielsweise Kritik triggert, entsteht ein innerer Konflikt, wie ein Selbstwertproblem. Die typische Reaktion: Du versuchst, Kontrolle zu gewinnen, indem du dich beweisen willst oder dich zurückziehst. Das führt zu mehr Stress, Erschöpfung oder sogar körperlichen Beschwerden. Doch diese Dynamik bleibt bestehen, solange du dich mit dem Ego identifizierst.

Wirkliche Selbstreflektion bedeutet nicht, endlos zu analysieren, sondern die zugrunde liegenden Gefühle anzunehmen. Lebenskrisen sind oft mit Emotionen wie Angst, Scham oder Ohnmacht verknüpft. Der Schlüssel liegt darin, diese Gefühle im Hier und Jetzt zuzulassen, ohne sie zu bekämpfen oder wegzudrücken.

Sie nähren sich von Widerstand. Je mehr du sie bekämpfst, desto stärker werden sie. Durch Akzeptanz erkennst du, dass du die Gedanken nicht brauchst, um dich sicher oder wertvoll zu fühlen. Du löst dich von der Illusion, dass du dein Ego bist, und kehrst zu deinem wahren Kern zurück: Stille, Präsenz, Frieden. Diese Stille ist der Raum, in dem Klarheit und Orientierung entsteht.

Fazit: Selbstreflektion als Weg zur Freiheit

Echte Selbstreflektion bedeutet, zu erkennen, wer du wirklich bist, und die Gefühle voll und ganz anzunehmen. Es geht nicht darum, in der Vergangenheit zu graben oder dich zu zwingen, anders zu sein. Stattdessen löst du die Identifikation mit deinem Ego auf, indem du im Hier und Jetzt präsent bist. Lass die Gefühle da sein, gib den Widerstand auf, und die Lebensprobleme, egal wie sie sich äussern, werden leiser. Probiere es aus – die Stille, die daraus entsteht, ist deine wahre Natur.

Wie Widerstand dich gefangen hält und Selbsterkenntnis dich befreit

Lebenskrisen, Burnout, Zweifel oder Orientierungslosigkeit können uns wie ein endloser Sturm im Kopf vorkommen – quälende, sich wiederholende Gedanken, die uns nicht loslassen. Doch durch bewusste Selbstreflektion und das Loslassen des Widerstands kann ein gesünderes Verhältnis entstehen. Negative Stimmungen, Antriebslosigkeit und Selbstzweifel

verlieren nach und nach ihre Macht. Das geschieht jedoch nicht über Nacht und erfordert deine aktive Teilnahme.

Stell dir deinen Geist wie den leistungsfähigsten Computer vor, den es gibt – doch ohne Bedienungsanleitung. Er startet Programme, zeigt dir Bilder oder Gedanken, die du nicht sehen willst. Das ist anstrengend und auslaugend. Er hält dich mit Gefühlen in Situationen, aus denen du eigentlich entfliehen willst – der Job, der Partner, der Wohnort. Der Schlüssel liegt darin, zu lernen, wie du diesen „Computer“ bedienst. Anders als Tiere, die im Hier und Jetzt leben, sind wir Menschen oft Sklaven unseres Verstands. Eine Ameise würde auf die Frage, ob sie sich Sorgen um morgen macht, antworten: „Was ist morgen? Es gibt nur das Jetzt, und das ist gut!“

In Momenten, in denen Lebenskrisen uns überwältigen, können Gedanken an Tod oder Selbstmord auftauchen. Sie versprechen eine falsche Freiheit – ein Ende – doch das ist ein Trugschluss: Es ist keine Endlösung – das Einzige, was wirklich hilft, ist die bedingungslosen Akzeptanz von dem was ist. Ich spreche aus eigener Erfahrung. Der Gedanke an den Tod kann in solchen Situationen sehr erlösend wirken, ist jedoch ein absoluter Trugschluss.

Selbsterkenntnis und Loslassen sind der Schlüssel.

Ich habe auch mit dem Gedanken mir das Leben zu nehmen gespielt. Wenn du auch an diesem Punkt bist, dann bitte suche dir schnell Hilfe. Du kannst jederzeit eine offizielle Hotline anrufen.

Ich war auch an dem Punkt und kann dir eines sagen: Ich bin so froh weitergemacht zu haben und nicht aufzugeben. Du wirst aus deiner Krise herauskommen kommen.

Fazit: Freiheit durch Loslassen

Selbsterkenntnis führt nicht zum Verlust deiner Identität, sondern zur Freiheit von der falschen Identität. Indem du den Widerstand gegen das was ist aufgibst und im Hier und Jetzt präsent bleibst, erkennst du dich selbst. Dies führt dazu, dass du die fälschliche Ernsthaftigkeit des Lebens erkennst. Das Leben ist ein Geschenk, und die Stille, die durch Akzeptanz entsteht, ist der Raum, in dem du frei wirst und wieder Kraft tanken kannst. Verankere dich in der Gegenwart – durch deine Sinne, deinen Atem, deine Präsenz – und finde Frieden. Er ist bereits hier.

Warum haben wir Lebenskrisen?

Doch warum kommen wir in diese Situationen? Warum erleben wir Lebenskrisen, wenn wir doch als bewusste Existenz die Gestalter unserer Realität sind? Um das zu verstehen, stell dir vor, du könntest jede Nacht den perfekten Traum erschaffen. Du könntest 80 Jahre in einer Nacht erleben, jede Freude, jedes Abenteuer, jede Lust auskosten. Am Anfang wäre das berauschend: Du würdest dir all deine Wünsche erfüllen. Doch nach einigen Nächten voller Perfektion würdest du etwas Neues wollen – eine Überraschung, etwas Unvorhersehbares, das

dich herausfordert. Du würdest dich für Träume entscheiden, die nicht vollständig unter deiner Kontrolle stehen, weil genau das Spannung und Tiefe ins Leben bringt.

Genau das ist dein jetziges Leben: ein selbstgewählter „Traum“ mit Höhen, Tiefen und Krisen. Lebenskrisen sind keine Strafe, sondern ein Weckruf zur Selbsterkenntnis. Sie sind Anstöße, die dich dazu bringen, hinter den Vorhang deines Egos zu schauen und zu erkennen, wer du wirklich bist: nicht nur dein Verstand oder deine Gedanken, sondern die bewusste Präsenz dahinter.

Warum nehmen Lebenskrisen zu?

In unserer modernen Welt scheint die Zahl der Menschen mit Lebenskrisen stetig zu steigen. Warum? Weil wir Meister darin geworden sind, uns zu vergleichen, abzulenken und uns nicht die Wahrheit eingestehen wollen. Social Media, Pornographie, Streaming-Dienste, Drogen oder andere Kompensationen helfen uns, den Schmerz, die Konflikte und die unverarbeiteten Gefühle in uns zu verdrängen. Doch genau diese Ablenkungen halten uns davon ab, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Lebenskrisen, die uns in Gedankenschleifen gefangen halten, werden oft durch diese Flucht vor der inneren Realität verstärkt. Wie breche ich endlich aus diesem Gefängnis und dem immer wieder gleichen Alltag aus? Anstatt die unbequeme Wahrheit anzunehmen – dass wir uns mit unseren Ängsten, Traumata und dem inneren Chaos konfrontieren sollen –, verstecken wir uns in einer Welt voller Vergleiche und Illusionen. Keine Angst kann jemals im Verstand gelöst werden. Du musst sie konfrontieren und durch sie hindurch gehen. Du willst dich schon immer selbstständig machen, aber hast Angst vor den Folgen? Es bringt nichts noch ewig dieses Szenario durchzuspielen aber nicht zu handeln. Du wirst niemals wissen, was wirklich passiert, wenn du es nicht machst.

Wieso kommt es so häufig zu Burnouts, zu Lebenskrisen, zu Planlosigkeit?

Diese Situationen zeigen nur sehr deutlich auf, dass du des Lebens, das du gerade führst, müde müsst. Die Erschöpfung kommt hier nicht von der Situation, in der du dich befindest, sondern vom Widerstand, den du ausübst. Alles, was wir 100% annehmen, löst sich auf. Viele dieser Krisen sind eigentlich nur Wahrnehmungskrisen. Wie wir uns vorhin schon bewusst gemacht haben, hat eigentlich keine Lebenssituation eine intrinsische Bedeutung. Sie erscheint einfach. Erst unsere Bewertung gibt der Situation eine Bedeutung. Es sind also immer wir, die Angst, Stress, Druck und Leid auf uns selbst legen. Es ist niemals das Außen. Wir können uns im Verstand auch nicht von diesen Problemen lösen, sondern wir können uns nur von Problemen lösen.

Wie man so schön sagt: Es irrt der Mensch, solange er strebt. Deswegen war und ist Ego-Ehrgeiz auch nicht erstrebenswert und führt zu Lebenskrisen. Eigentlich wollen wir uns davor schützen. Denn die Sehnsucht nach Glück ist im Umkehrschluss die Schale des Leidens. Wenn wir uns die 4 Lehren des Buddhas anschauen, wird das auch noch einmal deutlich:

1. Leben ist leiden
2. Der Grund des Leidens ins Anhaften und Identifikation
3. Es gibt einen Weg hinaus
4. Dies ist die Selbsterkenntnis – Der Achtsame Pfad

Was können wir daraus lernen? Wir können das Spiel des Lebens nicht gewinnen, wir können es nur spielen, mit allen seinen Höhen und Tiefen, die dazugehören. Das Leben fließt durch

uns hindurch, nicht aus uns heraus. Deswegen können wir es auch so gut als Beobachter wahrnehmen.

Wenn wir noch einmal auf die berufliche Unzufriedenheit zurückkommen, die zu vielen dieser Burnouts und Lebenskrisen führt, müssen wir auch einigen Wahrheiten ins Auge blicken.

Jeder von uns hat einen Stern am Himmel, der ihn schon sein Leben lang leiten will. Doch viele von uns haben diesen roten Faden und den Blick dafür verloren. Wir werden nach dem Kindergarten in die Schule geschmissen, dann in eine Ausbildung, in ein Studium und dann geht der Alltag los. Doch wir vergessen dabei eine wichtige Sache. Die Freude liegt nicht in der Zielerreichung, sondern im Aufstieg.

Deswegen empfinden wir all dies bereits oftmals als Qual. Wir bekommen eingetrichtert, erst wenn du an einem bestimmten Punkt ankommst, kannst du zufrieden sein und bist etwas wert. Doch im Leben kann man nicht ankommen. Es geht immer nur um den Weg, um den Aufstieg. Das Leben ist immer da, wo du noch nicht warst. Deswegen ist ein immer wiederkehrender Alltag auch extrem überfüllend für viele Menschen. Diese Reise und die Suche nach dem Neuen und Unbekannten ist, wo das Leben stattfindet.

Was ich auch immer wieder sehe ist, dass viele von uns ihr Leben zu planen versuchen. Doch alle großen und bedeutenden Ereignisse in unserem Leben geschehen ohne Plan. Ist es nicht so? Du wirst deinen Lebensweg auch ohne noch so genaue Planung gehen und vielleicht sogar deutlich mehr genießen können. Dafür solltest du immer drei Lebensanker im Hinterkopf haben:

1. Be quite – Die Stille ist der Ort der Antworten
2. No effort – Leiste keinen Widerstand und erzwingen nichts
3. Be yourself – erkenne dich Selbst und handle aus diesem Zustand

Was ich für mich schmerzhaft realisieren musste, war, dass in Lebenssituationen in der wir kämpfen, wir nicht lieben können. Weder unsere nächsten Menschen, noch den Beruf noch etwas anderes. Wo du kämpfst, liebst du nicht, denn Liebende kämpfen nicht. Es gibt auch im Arbeitsalltag nur zwei Motivationen: Angst oder Liebe – denke mal darüber nach, was es bei dir ist: Was ist dein Antreiber? Angst oder Liebe für die Dinge, die du tust? Angst pleite zu sein? Oder Liebe für das was du tust?

Was ich schnell gemerkt habe, ist, dass wenn ich etwas mit Leidenschaft getan habe, das Gefühl der Lebendigkeit sehr präsent war. Wenn ich es aus Angst getan habe, war es mehr ein reines Existieren ohne Begeisterung.

Dieser Erkenntnis führt zum Punkt des Talents, das jeder von uns besitzt. Dein Talent lässt dich aus der Masse herausstechen. Es ist für dich selbstverständlich, deswegen nimmst du es auch nicht als Talent wahr. Dies kann ein Redetalent, ein Schauspieltalent, ein musikalisches Talent oder irgendetwas anderes sein. Um hiermit Erfolg zu haben, musst du eigentlich nur die folgende Rechnung beachten:

Talent - Ego = Erfolg

Erfolg bedeutet, dass du reich bist an dem was folgt. Wenn du deinem Talent folgst, wirst du reich werden. Dies muss nicht monetär, sondern einfach als Lebenserfahrung und Erfüllung verstanden werden. Dies kann natürlich aber auch zu materiellem Erfolg führen.

Du hast also zwei Möglichkeiten:

1. Du folgst deinem Ego und den damit verbundenen Gedanken
2. Du erkennst dich selbst und folgst deiner Berufung, deinem Talent

Und bevor du jetzt zu grübeln anfängst sei dir bewusst. Grübeln bedeutet eigentlich auch nur eine Grube zu graben, aus der du selbst nicht so leicht wieder herausfindest, da du dich mit deinen Ego Gedanken identifizierst.

Lebenskrisen sind also keine Feinde. Sie sind Einladungen, dich selbst zu erkennen. Sie drängen dich dazu, Fragen zu stellen: Wer bin ich? Was sind Gedanken? Warum habe ich diese Gedanken? Was wollen sie mir zeigen? Welche Gefühle oder Ängste liegen darunter? Das Leben will nicht, dass du leidest – es will, dass du wach wirst und wächst. Lebenskrisen sind ein Signal, dass es Zeit ist, loszulassen und dich mit der bewussten Präsenz hinter diesen Gedanken zu verbinden.

Wie du Lebenskrisen durch Selbsterkenntnis überwinden kannst

Um Lebenskrisen zu überwinden, ist es entscheidend, den Widerstand gegen sie aufzugeben und dich auf Selbstreflektion zu konzentrieren. Hier ist ein praktischer Ansatz:

1. **Beobachte ohne Urteil:** Nimm deine Situation wahr, ohne sie zu bekämpfen.
2. **Fühle die zugrunde liegenden Emotionen:** Fühle die Ängste oder den Scham. Lass diese Gefühle bewusst zu, ohne sie wegzudrücken und setze dich ihnen bewusst aus.
3. **Verankere dich im Hier und Jetzt:** Nutze deine Sinne – spüre deinen Atem, höre die Geräusche um dich, fühle deinen Körper. Das holt dich aus der Gedankenschleife.
4. **Akzeptiere und lass los:** Indem du die Gedanken und Gefühle akzeptierst, verlieren sie ihre Macht. Widerstand verstärkt sie, Akzeptanz löst sie auf.

Fazit: Lebenskrisen als Weckruf

Lebenskrisen fordern dich auf, hinter den Vorhang deines Egos zu schauen und zu erkennen, dass du die bewusste Existenz bist, die dieses Leben spielt. Die moderne Welt mag uns ablenken, aber nur durch Selbsterkenntnis und das bewusste Zulassen von Gefühlen können wir dauerhafte Veränderung erreichen. Anstatt an Symptomen herumzudoktern, konfrontiere die Krisen direkt – sie sind der Weg zur Freiheit.

Dieser Trend wird durch die immer weitere Verbreitung von KI noch schneller werden. KI wird immer mehr Bereiche der Ego Identifikationen der Menschen ersetzen. Wenn du allen Menschen die Frage stellen würdest, was sie ohne ihre Identifikationen wie Beruf, Hab und Gut oder ihre Lebensgeschichte sind, was würdest du als Antwort bekommen? Ganz viele Fragezeichen und Unwissenheit. Doch diese Frage wird über die nächsten Jahre immer mehr in den Mittelpunkt rücken. Wer bist du und was willst du ohne die Identifikationen des Egos. Denke einmal darüber nach. Die Antwort wird dich erstaunen.

Innere Unsicherheit und wie du sie ablegen kannst

Innere Unsicherheit ist ein Kernproblem, das oft mit Lebenskrisen einhergeht. Diese quälenden, sich wiederholenden Gedanken können durch Ängste, Selbstzweifel und das Gefühl, „nicht genug“ zu sein, verstärkt werden. Menschen, die sich ihrer wahren Natur bewusst sind, sind weniger anfällig für solche Krisen, da sie eine innere Stabilität entwickelt haben. Doch wenn diese Grundsicherheit fehlt, suchen wir oft im Außen – in Menschen, Dingen oder Rollen – nach Halt, nur um immer wieder in Unsicherheit und Leere zu stürzen, wenn diese äußeren Stützen wegfallen.

Woher kommt die innere Unsicherheit?

Innere Unsicherheit ist eng mit Angst verbunden: Angst, etwas falsch zu machen, nicht genug zu sein oder gar zu sterben. Im Endeffekt ist die Angst immer die Angst vor dem Tod. Diese Ängste speisen Lebenskrisen, die uns in einem inneren Monolog gefangen halten. Häufig haben sie ihren Ursprung in der Kindheit, wo wir durch Erfahrungen mit Eltern oder anderen Bezugspersonen geprägt wurden. Das Konzept des „inneren Kindes“ hilft, dies zu verstehen, wobei es auch nur ein Konzept ist:

- **Das negative innere Kind:** Es trägt die unbewussten Glaubenssätze aus der Kindheit, wie „Ich bin nicht genug“ oder „Ich muss perfekt sein“. Diese Überzeugungen nähren Grübeleien und lassen uns in Angst und Unsicherheit handeln.
- **Das positive innere Kind:** Es repräsentiert die freudigen, authentischen Erfahrungen, die oft von den negativen Glaubenssätzen überlagert werden.

Solange du dich mit dem negativen inneren Kind und seinen Glaubenssätzen identifizierst, bleibt Unsicherheit bestehen, wenn du es nicht schaffst, im Hier und Jetzt zu bleiben. Sie blockieren dein authentisches, erwachsenes Ich und verhindern eine klare, neutrale Sicht auf dein Leben.

Der Fehler: Im Außen nach Sicherheit suchen

Viele versuchen, Unsicherheit zu kompensieren, indem sie im Außen stark wirken. Doch dieses „Surface Acting“ – das Vortäuschen von Stärke oder Zufriedenheit – verstärkt die innere Spannung. Du baust eine Fassade auf, die dich von deinen wahren Gefühlen trennt. Unterdrückte Gefühle und Gedanken sammeln sich im Körper an, erhöhen Stress und können ernsthafte Gesundheitsprobleme wie Herz- oder Darmerkrankungen fördern. Wenn äußerer Situationen hinzukommen, die jedoch auf tiefster Ebene nicht der Auslöser sind – sei es durch Arbeit, Familie oder soziale Erwartungen –, gerätst du in ein tiefes Loch, und die Krisen nehmen zu.

Warum unterdrücken wir unsere Gefühle?

Das Unterdrücken von Gefühlen und Gedanken hat historische Wurzeln: Früher war es überlebenswichtig, in der Gemeinschaft akzeptiert zu werden, um nicht ausgestoßen zu werden. Auch ein Grund, warum viele Menschen heute in der Situation bleiben, in der sie eigentlich nicht mehr bleiben wollen. Stärke und Selbstbewusstsein waren entscheidend für soziale Anerkennung und Fortpflanzung. Heute führt dieses Verhalten jedoch zu einem Paradox: Indem du deine Unsicherheit versteckst, wirkst du unauthentisch und unsympathisch. Emotionale Beziehungen werden schwierig, weil du dich nicht öffnen kannst. Du erreichst das Gegenteil von dem, was du willst.

Der Weg aus der Unsicherheit: Selbsterkenntnis und Akzeptanz

Um innere Unsicherheit abzulegen, musst du ehrlich mit dir selbst sein und die negativen Glaubenssätze loslassen. Hier ist ein praktischer Ansatz:

1. **Erkenne die negativen Glaubenssätze:** Werde dir bewusst, welche Überzeugungen (z. B. „Ich bin nicht genug“) deine Krisen antreiben. Frage dich: „Treffe ich diese Entscheidung aus Angst oder aus Liebe und meinem authentischen Selbst?“
2. **Beruhige das negative innere Kind:** Sprich innerlich mit deiner Angst, als wärst du ein liebevoller Erwachsener: „Es ist okay, ich treffe jetzt eine bewusste Entscheidung.“ Das hilft, dich von der negativen Stimme zu distanzieren.
3. **Lass Gefühle zu:** Gib unangenehmen Gefühlen wie Angst oder Scham Raum, ohne sie wegzudrücken. Spüre sie bewusst im Körper, ohne sie zu analysieren. Sie lösen sich auf, wenn du sie akzeptierst.
4. **Sei authentisch:** Lege die Maske ab. Du musst nicht jedem deine Probleme offenbaren, aber sei ehrlich mit dir selbst. Authentizität macht dich sympathischer und entspannter.
5. **Verankere dich im Hier und Jetzt:** Nutze deine Sinne – spüre deinen Atem, höre Geräusche, fühle deinen Körper. Das unterbricht die Gedankenschleifen und bringt dich in die Präsenz.

Realität ist neutral, unsere Bewertung nicht

Unsicherheit entsteht, weil wir der Realität eine negative Bedeutung geben, geprägt durch alte Muster. Doch die Realität selbst ist neutral – das Leiden entsteht durch den Widerstand gegen das, was ist. Wenn du diesen Widerstand aufgibst und die Realität ohne Bewertung akzeptierst, verlieren die Situationen ihre Macht. Der Schlüssel zu wahren Selbstbewusstsein liegt im Namen: *Sich selbst bewusst sein*. Erkenne, dass du nicht dein Ego oder deine Gedanken bist, sondern die bewusste Präsenz dahinter. Das Leben ist ein Spiel, und du bist die Existenz, die es spielt.

Fazit: Freiheit durch Authentizität

Innere Unsicherheit nährt sich aus negativen Glaubenssätzen und dem Versuch, Gefühle zu unterdrücken. Indem du deine Maske ablegst, deine Gefühle zulässt und dich mit deiner wahren Natur verbindest, löst du die innere Spannung auf. Du wirst authentischer, entspannter und selbstbewusster. Hör auf, dich selbst zu belügen, und gib dir die Erlaubnis, auch unangenehme Gedanken und Gefühle zu spüren. Nur so findest du den Frieden.

Warum du immer allein bist

Die Idee, dass du „immer allein“ bist, mag auf den ersten Blick befremdlich klingen, doch sie birgt eine tiefe Wahrheit, die dir helfen kann, Lebenskrisen zu überwinden. Auf der tiefsten Ebene bist du pure Existenz – alles, was existiert, ist ein Ausdruck dieser einen Existenz, wie es auch die Quantenphysik andeutet. Das bedeutet, dass es letztlich nichts außer dir gibt. Doch unser menschliches Ego und unsere Wahrnehmung lassen uns diese Einheit oft nicht spüren, besonders wenn Lebenskrisen uns in Gedankenschleifen gefangen halten.

Alles geschieht für dich

Wenn du auf dein Leben zurückblickst, erkennst du: Alles, was dir passiert ist – ob freudig oder schmerzhaft –, war für dich bestimmt. Lebenskrisen sind keine Zufälle. Wie wir vorhin schon festgehalten haben: das Leben kann nur im Rückblick verstanden werden. Die Menschen sind ein Spiegel, der dir zeigt, wo du noch nicht in deiner vollen Wahrheit stehst. Jede Begegnung, jeder Mensch in deinem Leben, dient einem Zweck: dich zur Selbsterkenntnis zu führen. Niemand will dir Böses, denn es gibt niemanden „da draußen“ außer dir selbst in anderer Form. Alles, was geschieht, ist ein Anstoß, um dich mit deiner wahren Natur zu verbinden.

Die Menschen in deinem Leben – Freunde, Partner, sogar Gegner – sind Spiegel, die dir unbewusste oder unterdrückte Aspekte von dir selbst zeigen. Lebenskrisen entstehen oft aus ungelösten Konflikten oder Ängsten, die durch diese Begegnungen sichtbar werden. Du wählst Partner oder Freunde unbewusst nach Kriterien aus, die deine inneren Wunden oder ungelösten Themen widerspiegeln. Ein Partner, der dich triggert, zeigt dir vielleicht eine Angst vor Ablehnung oder das Gefühl, nicht genug zu sein – genau das, was deine Krisen antreibt. Diese Spiegel sind keine Strafe, sondern eine Einladung, dich selbst besser zu verstehen.

Wenn du erkennst, dass nur die Existenz existiert und alles andere ein Spiel deines Bewusstseins ist, löst du dich von der Abhängigkeit von äußeren Menschen oder Umständen. Das bedeutet nicht, dass du Beziehungen vermeiden oder Menschen als „unreal“ abtun solltest – sie sind real in dieser menschlichen Erfahrung. Es bedeutet vielmehr, dass du nicht von ihnen abhängig bist, um dich vollständig zu fühlen. Du kannst Beziehungen genießen, ohne dich in ihnen zu verlieren, und Konversationen oder Zusammenleben als Teil des Spiels des Lebens sehen.

Lebenskrisen verlieren ihre Macht, wenn du verstehst, dass sie nur Ausdruck deines Egos sind, das sich an äußere Umstände klammert. Indem du dich von dieser Abhängigkeit löst, erkennst du: Die Menschen, die in dein Leben treten, sind genau die, die da sein sollen – sei es, um dich zu fordern, zum Wachstum anregen oder zu unterstützen. Ob du ihre Anwesenheit als positiv oder negativ bewertest, liegt allein bei dir.

Um Lebenskrisen und Grübeln loszulassen, die oft aus dem Gefühl der Einsamkeit oder Abhängigkeit von anderen gespeist werden, nutze diesen Ansatz:

1. **Beobachte die Spiegel:** Frage dich, welche Gefühle oder Gedanken andere Menschen in dir auslösen. Welche Gefühle tauchen auf? Was wollen sie dir zeigen?
2. **Erkenne die Illusion der Trennung:** Erwinnere dich, dass andere Menschen ein Spiegel deiner selbst sind. Ihre Handlungen reflektieren deine inneren Konflikte oder Stärken.
3. **Lass Abhängigkeit los:** Akzeptiere, dass du niemanden „brauchst“, um vollständig zu sein. Deine wahre Natur ist die Existenz selbst – vollkommen und unabhängig.

4. **Genieße das Spiel:** Interagiere mit Menschen, ohne dich an sie zu klammern. Genieße Beziehungen als Ausdruck des Lebens, ohne sie für dein Glück verantwortlich zu machen.
5. **Verankere dich im Hier und Jetzt:** Wenn Krisensituationen auftauchen, spüre deinen Atem, höre die Geräusche um dich, fühle deinen Körper. Das holt dich aus der Gedankenschleife.

Die Erkenntnis, dass du „immer allein“ bist, weil du die Existenz selbst bist, befreit dich von Druck des Lebens und der Abhängigkeit von äußeren Umständen. Jeder Mensch in deinem Leben ist ein Spiegel, der dich zur Selbsterkenntnis führt. Indem du diese Spiegel bewusst wahrnimmst, loslässt und dich im Hier und Jetzt verankerst, lösen sich die Gedankenschleifen auf. Du erkennst: Das Leben ist ein Spiel, und die Menschen darin sind da, um dich zu unterstützen oder herauszufordern – genau so, wie du es dir selbst „ausgedacht“ hast. Abracadabra – es wird, wie du es sprichst!

Deine Probleme folgen dir

Lebenskrisen können uns wie ein Schatten verfolgen, egal wohin wir gehen. Viele Menschen versuchen, ihren Problemen zu entkommen, indem sie ihren Job wechseln, umziehen oder Beziehungen beenden. Doch die Wahrheit ist: Deine Probleme folgen dir, weil sie nicht im Äußeren, sondern in deinem Inneren wurzeln. Der Schlüssel zur Befreiung liegt in der Selbstreflektion und der Erkenntnis deines Lebensplans.

Wenn wir mit schwierigen Situationen konfrontiert sind, ist die natürliche Reaktion oft Flucht. Wir wechseln den Job, ziehen in eine neue Stadt oder suchen einen neuen Partner, in der Hoffnung, dass äußere Veränderungen die inneren Konflikte lösen. Doch diese Konflikte – Ängste, Selbstzweifel, Unsicherheit oder das Gefühl, nicht genug zu sein – sind tief in uns verankert. Krisen sind ein Ausdruck dieser ungelösten inneren Spannungen. Sie verschwinden nicht durch einen Ortswechsel oder neue Beziehungen, weil sie Teil deiner inneren Struktur sind.

Viele glauben, dass ein neuer Partner oder ein neuer Ort sie „heilen“ kann. Doch diese Flucht ist oft ein unbewusster Versuch, dem Ego eine Bühne zu geben, ohne den inneren Druck anzugehen. Ich dachte lange, meine äußeren Umstände seien für meine Lebenskrisen und meine Unzufriedenheit verantwortlich. Doch das war ein Irrtum. Die Probleme folgten mir, weil ich meine inneren Konflikte nicht erkannte und bearbeitete. Ohne Selbstreflektion und Verhaltensänderung wiederholen sich die gleichen Muster – egal, wo du bist. Du kannst in den abgelegensten Wald ziehen – auch dort warten deine Probleme auf dich.

Selbstreflektion ist der Schlüssel. Doch sie erfordert Mut, Verantwortung für die eigenen Handlungen und Schwächen zu übernehmen. Viele scheuen diesen Schritt, weil er bedeutet, sich den eigenen Ängsten und Glaubenssätzen zu stellen. Ich habe lange geglaubt, dass meine Umgebung schuld an meinen Lebensumständen sei, bis ich erkannte: Alles, was mir passiert, ist Teil meines Lebenswegs, um mich zur Selbsterkenntnis zu führen.

Eine zentrale Erkenntnis ist, dass du nichts falsch gemacht hast. Krisen oder Schicksalsschläge sind keine Strafe, sondern Weckrufe. Sie sind Teil des großen Spiels des Lebens, das du als Existenz selbst gestaltest. Wie die Quantenphysik andeutet, gibt es nur dich – die eine Existenz. Alles, was geschieht, ist für dich bestimmt, um dich zu dir selbst zu

führen. Es gibt nichts zu gewinnen oder zu verlieren, weil alles bereits dir gehört. Deine Lebenskrisen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis, dass du von deinem inneren Pfad abgekommen bist. Du hast deinen roten Faden verloren.

Das Leben spiegelt dir immer, was in deinem Inneren vorgeht. Depression, Unfälle, Krankheiten oder Trennungen – wie mein Hörsturz, Armbruch oder Depression – sind keine Zufälle. Sie sind Signale, die dich auffordern, innezuhalten und zu reflektieren: „Was will ich mir damit sagen? Welche ungelösten Konflikte trage ich in mir? Was soll ich ändern? Wo bin ich nicht ehrlich zu mir?“ Ohne diese Erlebnisse wäre mir die Wahrheit, dass das Leben ein Spiel ist, nie bewusst geworden. Doch unsere westliche Kultur, geprägt von rationalen Erklärungen, lässt wenig Raum für Intuition oder das Verständnis, dass wir uns selbst lenken und Hinweise im Aussen geben.

Um aus der Spirale auszubrechen, musst du aufhören, vor ihnen wegzulaufen, und stattdessen Verantwortung übernehmen.

Dein Lebensplan ist kein Zufall – er ist dein Weg, um zu erkennen, dass du die Existenz selbst bist. Spiele das Spiel bewusst, und die Krisen nehmen ab.

Dein Traumleben

Hast du dir je bewusst gefragt: *Wie sieht mein Traumleben aus?* Ist es voller Luxus, Anerkennung oder vielleicht Selbsterkenntnis und innerer Frieden? Doch das Leben selbst zeigt dir den Weg, wenn du aufhörst, nach Ego-Zielen zu jagen, und dich der Selbsterkenntnis öffnest.

Das Leben kommuniziert ständig mit dir durch „Zufälle“, die keine sind: Menschen, Orte, Ereignisse oder wiederkehrende Muster, die dich anziehen. Diese Hinweise sind keine Zufälle, sondern Teil deines Lebensplans, den du als Existenz selbst gestaltet hast. Wie die Quantenphysik andeutet, bist du eins mit allem – die Schöpferin deiner Realität. Lebenskrisen entstehen, wenn du nicht ehrlich mit dir selbst bist und dich von diesem Plan entfernst und dich mit deinem Ego identifizierst, das nach äußeren Zielen strebt, wie gesellschaftlicher Anerkennung oder Pflichten, die dich nicht glücklich machen werden.

Je weiter du von deinem inneren Weg abkommst, desto mehr gerätst du in psychische oder physische Probleme – wie Depressionen, Burnout, Ängste oder Krankheiten. Ich selbst erlebte das, als ich mich von gesellschaftlichen Normen leiten ließ und meinen Ego-Zielen folgte. Mein Leben „crashte“: Beziehungen zerbrachen, gesundheitliche Probleme wie der Hörsturz, die Operationen und Erschöpfung traten auf.

Eine zentrale Erkenntnis ist: Es gibt keine Fehler. Alles, was dir passiert – ob „gut“ oder „schlecht“ – ist genau richtig so wie es passiert. Du bist genau da, wo du sein sollst. Selbst wenn du deinen Lebensplan nicht bewusst erkennst, führt dich das Leben durch diese Erfahrungen zur Selbsterkenntnis.

Wie sieht ein Traumleben aus? Es ist nicht das Anhäufen von Reichtum oder Status, sondern ein Leben voller Freiheit, Kreativität und Leichtigkeit – wie Kinder es leben, die 400 Mal am

Tag lachen, während Erwachsene nur 15 Mal. Ein Traumleben ist spielerisch und selbstbestimmt. Es bedeutet, deiner Intuition zu vertrauen, anstatt Ego-Zielen nachzujagen, die dich in Sinnlosigkeit stürzen. Wenn du mentale Ziele wie „Ich muss erfolgreich sein“ verfolgst, erreichst du nur eine Illusion von Erfüllung, die schnell verpufft.

Dein wahres Traumleben zeigt sich, wenn du loslässt und offen für das bist, was dich anzieht – sei es ein Beruf, ein Mensch oder ein Erlebnis. Erfahrungen sind genau die Dinge, die dich leiten. Diese Dinge fügen sich mühelos in dein Leben, weil sie zu deinem inneren Plan gehören. Der Satz „Das zieht mich richtig an“ ist ein Hinweis darauf, was wirklich zu dir gehört.

Um Lebenskrisen loszulassen und deinem Lebensplan zu folgen, lese diesen Ansatz:

1. **Hinterfrage deine Ziele:** Lebst du nach gesellschaftlichen Erwartungen oder deiner Intuition? Was fühlt sich wirklich „richtig“ an, ohne Ego-Bewertung?
2. **Beobachte die Hinweise:** Achte auf „Zufälle“ – Menschen, Orte oder Muster, die immer wieder auftauchen. Sie sind Hinweise deines Lebensplans.
3. **Lass Gefühle zu:** Wenn Gefühle auftauchen, spüre die dahinterliegenden Emotionen (z. B. Angst oder Druck) bewusst, ohne sie wegzudrücken.
4. **Unterbrich die Gedankenschleife:** Mache dir klar: „Das ist nur mein Ego.“ Wähle eine neue Reaktion, z. B. Dankbarkeit: „Ich bin dankbar, dass ich diesen Hinweis erkenne.“
5. **Vertraue dem Leben:** Akzeptiere, dass alles für dich geschieht. Verankere dich im Hier und Jetzt

Dein Traumleben ist kein Ziel, das du im Außen erreichen musst – es zeigt sich dir, wenn du deinem Lebensplan folgst, deiner Intuition was sich richtig anfühlt. Abracadabra – erkenne dich selbst, und dein Traumleben entfaltet sich.

Manifestation und Lebenskrisen: Lass los, und dein wahres Leben kommt zu dir

Manifestation ist ein Thema, das oft missverstanden wird und von Mythen umgeben ist. Viele glauben, durch Techniken wie das Aufschreiben von Wünschen oder Visualisieren könnten sie ihre Ego-Ziele – Überwinden von mentalen Problemen, den Traumpartner, das perfekte Auto oder den Traumjob – in die Realität zwingen. Doch diese Vorstellung führt oft zu Verzweiflung und Depression, die uns in Gedankenschleifen gefangen halten. Die Wahrheit ist: Manifestation geschieht ständig, ohne dass du etwas dafür tun musst, und sie funktioniert nur, wenn du dich von deinem Ego löst und im Hier und Jetzt verankerst.

Die meisten Manifestationslehren suggerieren, dass du durch mentale Tricks deine Wünsche erfüllen kannst. Doch das Ego – die Stimme in deinem Kopf, die Gedanken wie „Ich bin nicht genug“ oder „Ich brauche das, um glücklich zu sein“ antreibt – hat keine wahre Macht zur Manifestation. Das Ego will dich glauben lassen, dass äußere Dinge wie ein Partner, Reichtum oder Erfolg dich vollständig machen. Doch selbst wenn du diese Dinge erreichst, bleibt die innere Leere, weil sie nur temporäre Illusionen des Glücks sind. Lebenskrisen entstehen aus diesem Glauben, dass dir etwas fehlt, und verstärken sich durch den krampfhaften Versuch, diese Leere im Außen zu füllen.

Manifestation ist kein Trick, den du lernen musst – sie passiert jeden Moment. Deine Realität ist ein Spiegel deiner tiefsten Glaubenssätze und deiner Selbstvorstellung, die vor allem in der Kindheit geprägt wurden. Du manifestierst ständig, ob bewusst oder unbewusst, durch die Energie, die du im Hier und Jetzt ausstrahlst. Doch echte Manifestation geschieht nicht durch das Ego, sondern durch dein wahres Selbst – die Existenz selbst, die du auf tiefster Ebene bist. Nur dieses „Eine“ hat die Kraft, deine Realität zu gestalten.

Die gängigen Manifestationstechniken verstärken oft diesen Mangelgedanken, weil sie dich auf eine zukünftige Erfüllung fixieren, anstatt dich im Hier und Jetzt zu verankern.

Echte Manifestation geschieht, wenn du loslässt und dich mit deiner inneren Fülle verbindest. Im Hier und Jetzt existiert nur die eine Existenz – du bist bereits vollständig. Lebenskrisen und die damit verbundenen Gedanken verlieren ihre Macht, wenn du erkennst, dass du nichts brauchst, um ganz zu sein. Hier sind die Schritte, um dies zu erreichen:

1. **Kehre ins Hier und Jetzt zurück:** Verankere dich durch deine Sinne – spüre deinen Atem, höre Geräusche, fühle deinen Körper.
2. **Erkenne dein wahres Selbst:** Du bist nicht dein Ego oder deine Gedanken, sondern die bewusste Existenz dahinter. Diese Erkenntnis löst das Gefühl von Mangel auf.
3. **Lass Gefühle zu:** Spüre die Emotionen. Akzeptanz löst sie auf.
4. **Handle aus Präsenz:** Triff Entscheidungen aus einem Zustand der inneren Fülle, nicht aus Ego-Mangel. Frage dich: „Was fühlt sich intuitiv richtig an?“
5. **Vertraue dem Leben:** Hör auf, krampfhaft zu manifestieren. Das Leben bringt dir, was zu dir gehört, wenn du loslässt und authentisch bist.

Nach Jahren der Selbstreflektion habe ich fünf Kernpunkte gelernt, die Lebenskrisen und die damit verbundenen Gedanken auflösen und echte Manifestation ermöglichen:

- **Manifestation geschieht im Hier und Jetzt:** Nicht in einer erhofften Zukunft, sondern in diesem Moment.
- **Innere Fülle ist die Grundlage:** Wahres Glück kommt aus deinem Sein, nicht aus äußeren Dingen.
- **Wünsche werden kraftvoll aus Präsenz:** Wenn sie mit deinem wahren Selbst verschmelzen, fließen sie mühelos.
- **Äußere Erfolge sind nur Beiwerk:** Sie sind das „Topping“, nicht die Quelle deines Glücks.
- **Aus Präsenz kannst du nicht scheitern:** Erfüllung entsteht aus deinem Sein, nicht aus dem Haben.

Manifestation ist kein Trick, den du lernen musst – sie geschieht automatisch, wenn du im Hier und Jetzt präsent bist. Vertraue dem Leben. Wenn du loslässt und authentisch aus deiner inneren Fülle handelst, kommt alles, was zu dir gehört, von selbst. Das Leben fließt, und

deine wahren Wünsche manifestieren sich – nicht durch Krampf, sondern durch Sein. Abracadabra – sei präsent, und alles geschieht.

Das Leben als Spiegel: Warum Geben Lebenskrisen löst und Nehmen sie nährt

Lebenskrisen speisen sich oft aus dem Drang des Egos, im Außen nach Erfüllung zu suchen. Wenn du versuchst, glücklich zu werden, indem du Dinge anhäufst oder dich mit äußeren Erfolgen identifizierst, gerätst du in eine Spirale. Doch es gibt einen anderen Weg: Geben statt Nehmen. Dieser Ansatz führt nicht nur zu innerer Zufriedenheit, sondern hilft dir, dich von deinen Gedankenschleifen zu befreien.

Deswegen sagt man auch: Wenn du etwas lernen willst: Teach it to reach it. Gebe anstatt zu nehmen.

Das Ego treibt dich an, Herausforderungen zu meistern und dich weiterzuentwickeln. Doch wenn es unkontrolliert die Oberhand gewinnt, führt es zu Krisen, die dich in einem Gefühl von Mangel gefangen halten. Das Ego vergleicht sich ständig mit anderen und will „mehr“ – mehr Besitz, mehr Anerkennung, mehr Sicherheit. Selbst wenn du alles hast, was du brauchst – ein Dach über dem Kopf, genug zu essen –, flüstert es dir ein, dass es nicht genug ist. Dies nährt Gedanken wie „Ich bin nicht genug“, «Ich bin nicht richtig», «ich muss wo anders sein» oder „Ich muss mehr erreichen“.

Ich habe ein Experiment gemacht: Über einen längeren Zeitraum habe ich mehr gegeben als genommen – sei es Zeit, Aufmerksamkeit oder Unterstützung. Das Ergebnis war eine tiefere, nachhaltigere Zufriedenheit, die Konsum nie brachte. Warum? Weil das Außen ein Spiegel deines Inneren ist. Auf tiefster Ebene bist du die einzige Existenz – alles, was du gibst, gibst du dir selbst. Wenn du gestresst oder im Mangel bist, spiegelt das Leben dir Chaos und Lebenskrisen zurück. Wenn du präsent bist und gibst, spiegelt es dir Fülle und Frieden.

Geben – sei es durch Freundlichkeit, Hilfe oder Großzügigkeit – fühlt sich gut an, weil es dich mit deinem wahren Kern verbindet. Es löst dich aus der Ego-Falle. Konsum hingegen, auch wenn er kurzfristig befriedigt, bindet dich an die Illusion, dass äußere Dinge dich vollständig machen.

Es ist nicht falsch, schöne Dinge zu besitzen oder Träume zu verfolgen. Doch die Gefahr liegt darin, deine Zufriedenheit davon abhängig zu machen. Wenn du dein Glück an Besitz, Status oder Beziehungen knüpfst, gibst du dem Ego die Kontrolle. Mentale Schleifen entstehen, weil das Ego nie zufrieden ist – es will immer mehr. Ein gesundes Ego kann dich motivieren, etwa deiner Familie ein gutes Leben zu bieten, aber du musst es bewusst steuern, um nicht in die Falle von Mangel und Vergleich zu geraten.

Eine einfache Faustregel für ein erfüllendes Leben: *Wann immer du die Möglichkeit hast zu geben – gib!* Wenn du dir einen Wunsch erfüllen willst, der dir geistig und körperlich guttut, tue es. Aber hinterfrage: *Macht mich das glücklich, oder macht es mein Ego glücklich?* Ein schönes Zitat aus Lukas 6,38 fasst es zusammen: „Gebt, und es wird euch gegeben werden.“

Ein volles Maß, gepresst, geschüttelt und überfließend, wird in deinen Schoß gegeben werden.“ Geben bringt nachhaltige Erfüllung, weil es dich mit deiner wahren Natur verbindet.

Das Leben im Außen ist ein Spiegel deines Inneren. Wenn du dem Ego folgst und nur nimmst, nährst du den Mangel. Wenn du gibst, verbindest du dich mit deiner wahren Existenz und erfährst Fülle. Das Ego ist ein Werkzeug, kein Herrscher. Kontrolliere es bewusst, gib, wann immer du kannst, und hinterfrage, ob deine Entscheidungen aus deinem wahren Selbst oder dem Ego kommen

Der Sinn des Lebens: Erkenne dich selbst

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist zentral für das menschliche Dasein, doch oft ist sie ein Ausdruck des Egos, das nach äußeren Zielen und Bestätigung sucht. Lebenskrisen entstehen, wenn wir uns mit diesem Ego identifizieren und uns in der Illusion von Mangel und Kontrolle verlieren. Die Wahrheit ist: Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst, und durch Selbsterkenntnis kannst du dein wahres Potenzial entfalten.

Das Ego sucht nach einem großen „Warum“, nach Zielen im Außen, die uns erfüllen sollen. Doch der wahre Sinn des Lebens ist simpler: Erkenne dich selbst. Lebe das Leben. Es will gelebt werden, wie ein Videospiel, das Spaß und Abenteuer bereithält. Es gibt keinen tieferen Zweck – das Leben ist ein Ausdruck deiner Existenz, die alles ist. Du bist der Schöpfer, der „Abracadabra“ spricht: Was du denkst, fühlst und tust, formt deine Realität. Das Außen spiegelt immer dein Inneres wider.

Du bist nicht deine Gedanken, sondern der Beobachter dahinter.

Bei mir dauerte es 30 Jahre, bis es „klick“ machte und ich die Identifikation mit meinen Gedanken brach. Dieser Moment der Selbsterkenntnis war befreiend: Ich erkannte, dass kein Gedanke „ich“ bin. Jeder hat seinen eigenen Fahrplan, doch du kannst diesen Prozess beschleunigen, indem du bewusst deine Beziehung zu Gedanken und Gefühlen veränderst.

Krisen leben in der Vergangenheit oder Zukunft – im Hier und Jetzt verlieren sie ihre Macht. Verankere dich durch deine Sinne: Spüre deinen Atem, höre Geräusche, fühle deinen Körper. Dies bringt dich in die Präsenz, wo das Ego keinen Raum hat. Wenn du präsent bist, erkennst du: Du bist bereits vollständig. Es gibt nichts zu erreichen oder zu fürchten.

Stell dir vor, du bist ein Superheld: mutig, stark und unerschütterlich, egal was passiert. Lebenskrisen sind wie Schatten, die du für Wölfe hältst – doch sie sind harmlos, wenn du ihnen ins Auge siehst. Vertraue deiner Intuition, nimm Herausforderungen an und verfolge, was dich lebendig macht. Scheitern ist keine Niederlage, sondern ein Schritt zur Reife. Finde eine Leidenschaft, die dich erfüllt, und gib niemals auf, nur weil es schwer wird.

Wenn du anderen hilfst, hilfst du dir selbst, denn es gibt nichts außer dir – der einen Existenz. Suche Gelegenheiten, zu geben, zu inspirieren und Freude zu verbreiten – das bringt dir nachhaltige Erfüllung.

Der Sinn des Lebens ist, das Leben zu leben – spielerisch, mutig und präsent. Du bist der Schöpfer deiner Realität: „Abracadabra“ – was du sprichst, erschaffst du. Lass Gefühle zu, handle aus Intuition, gib mit Liebe und lebe mit Integrität. Der Transformationsprozess hat begonnen – du bist stärker als jede Krise. Sei der Superheld deines Lebens, und die Welt wird dir deine Fülle spiegeln. Ich glaube an dich!

Du hast jetzt die Wahl:

Weiter im Außen rennen – in der Hoffnung, das nächste Ziel macht dich glücklich.

Oder: Nach innen gehen. Den Weg finden, der dich wirklich erfüllt.

Ich kann dir dabei helfen. Wenn du bereit bist.

Der Weg nach innen wartet auf dich.

Hat dir dieses Buch geholfen?

Dann teile es mit jemandem, der es braucht!

Bereit für den nächsten Schritt?

Sollen wir uns einmal persönlich kennenlernen?

Dann buche hier dein kostenloses Erstgespräch:

<https://calendly.com/alexfreiheitimkopf>